

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента по образовательной политике

Дата подписания: 16.07.2025 11:54:03

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a567274223061K

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета машиностроения

 /Е.В. Сафонов/

«27» февраля 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

**Игровые виды спорта**

Направление подготовки

**27.03.05 Инноватика**

Профиль

**Аддитивные технологии**

Квалификация

**Бакалавр**

Формы обучения

**Очная**

Москва, 2025 г.

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н. доцент



/А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент



/Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание», к.п.н., доцент



/А.А. Плешаков/

## Содержание

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине .....                     | 4         |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                           | 5         |
| 3. Структура и содержание дисциплины .....                                                | 5         |
| 3.1 Виды учебной работы и трудоемкость .....                                              | 5         |
| 3.2 Тематический план изучения дисциплины .....                                           | 6         |
| 3.3 Содержание дисциплины .....                                                           | 8         |
| 3.4 Тематика семинарских/практических занятий .....                                       | 9         |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....                                  | 13        |
| 4.1 Нормативные документы и ГОСТы.....                                                    | 13        |
| 4.2 Основная литература .....                                                             | 14        |
| 4.3 Дополнительная литература .....                                                       | 14        |
| 4.4 Электронные образовательные ресурсы.....                                              | 16        |
| 4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное<br>обеспечение .....             | 16        |
| 4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные<br>справочные системы ..... | 16        |
| 5. Материально-техническое обеспечение .....                                              | 16        |
| 6. Методические рекомендации.....                                                         | 18        |
| 6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации<br>обучения.....           | 18        |
| 6.2 Методические указания для обучающихся по освоению<br>дисциплины .....                 | 19        |
| 7. Фонд оценочных средств .....                                                           | 19        |
| 7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения .....                               | 19        |
| 7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения .....                                | 20        |
| <i>Приложение №1 .....</i>                                                                | <i>26</i> |
| <i>Приложение №2 .....</i>                                                                | <i>27</i> |

## 1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен:

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Обучение по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код и наименование компетенций                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу элективных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

- История;
- Философия;
- Безопасность жизнедеятельности.

## 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов (0 зачетных единиц).

### 3.1 Виды учебной работы и трудоемкость (по формам обучения)

Очная форма обучения (бакалавриат)

| № п/п | Вид учебной работы        | Количество часов | Семестры  |           |           |           |           |           |
|-------|---------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |                           |                  | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
|       | <b>Аудиторные занятия</b> | <b>328</b>       | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b> |
|       | В том числе:              |                  |           |           |           |           |           |           |

|   |                                                           |            |    |    |    |    |    |    |
|---|-----------------------------------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Лекции                                                    |            |    |    |    |    |    |    |
| 2 | Семинарские/практические занятия                          | 328        | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| 3 | Лабораторные занятия                                      |            |    |    |    |    |    |    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>                             |            |    |    |    |    |    |    |
|   | В том числе:                                              |            |    |    |    |    |    |    |
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий |            |    |    |    |    |    |    |
|   | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |            |    |    |    |    |    |    |
|   | Зачет                                                     |            |    |    |    |    |    |    |
|   | <b>Итого</b>                                              | <b>328</b> |    |    |    |    |    |    |

### 3.2 Тематический план изучения дисциплины

#### Блок «Игровые виды спорта» (бакалавриат)

Спортивная игра по выбору студентов – баскетбол, волейбол, мини-футбол (футбол), настольный теннис.

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины                                                | Трудоемкость, час |                   |                                         |                         |                            |                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
|          |                                                                           | Всего             | Аудиторная работа |                                         |                         |                            | Самостоятельная<br>работа |
|          |                                                                           |                   | Лекции            | Семинарские/<br>практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Практическая<br>подготовка |                           |
| 1.       | <b>2 семестр</b>                                                          | <b>54</b>         |                   | 54                                      |                         |                            |                           |
| 1.1      | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.2      | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.3      | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.4      | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.5      | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 2.       | <b>3 семестр</b>                                                          | <b>54</b>         |                   | 54                                      |                         |                            |                           |
| 2.1      | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 2.2      | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 2.3      | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 2.4      | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |

|     |                                                                           |           |  |           |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--|
| 2.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                          | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 3.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 3.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 3.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 3.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 3.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                          | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 4.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 4.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 4.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 4.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 4.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                          | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 5.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 5.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 5.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 5.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 5.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 6.  | <b>7 семестр</b>                                                          | <b>58</b> |  | <b>58</b> |  |  |  |
| 6.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 6.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 6.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12        |  | 12        |  |  |  |

|              |                                                                           |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 6.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 6.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 14         |  | 14         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                           | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Игровые виды спорта»

##### Семестры 2–7 (бакалавриат)

##### Тема 1. Основы технических приемов избранной спортивной игры

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила спортивной игры. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Развитие специальных физических способностей. Использование подводящих упражнений Техника двигательных действий. Методика проведения заминки.

##### Тема 2. Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре

Овладение приемами игры. Овладение индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов. Подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения. Упражнения по технике и тактике. Совершенствование специальных физических качеств. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

##### Тема 3. Тактика групповых действий в избранной спортивной игре

Применение технических приемов в сложной игровой обстановке. Совершенствование уровня овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите. Упражнения по тактике и игровые упражнения. Подготовительные и подвижные игры, эстафеты. Учебная двусторонняя игра. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность.

##### Тема 4. Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре

Развитие скоростной игры. Усложнение тактических комбинаций. Совершенствование умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия). Оценка команды соперника, их технической, тактической и волевой подготовленности. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

##### Тема 5. Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа)

Виды игровой специализации (амплуа) в избранной спортивной игре. Рациональная техника приемов игры. Совершенствование (индивидуализация) техники с учетом индивидуальных особенностей и игровой функции в команде. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

### **3.4 Тематика семинарских/практических занятий**

#### **3.4.1. Семинарские/практические занятия**

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные тестовые упражнения определяются преподавателями специализаций.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела представлены упражнениями таких спортивных игр (специализаций), как: баскетбол, волейбол, мини-футбол, а также для специального учебного отделения – настольный теннис.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 12 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

### **Спортивно-техническая направленность практического материала: Специализация «Баскетбол»**

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;

- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Волейбол»**

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Мини-футбол»**

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвивающие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;

- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Настольный теннис»**

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;

- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### **4.1 Нормативные документы и ГОСТы**

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации:

принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/).

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22.02.2023 N 117. – Текст:

электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_443204/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/).

7. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddd518/).

8. Российская Федерация. Приказы. "Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023) Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_464656/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464656/).

## 4.2 Основная литература

1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – <https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450>
2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. <https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521>
3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024>

## 4.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450

- с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
  4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
  5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>
  6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. — 105 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
  7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
  8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
  9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
  10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

#### **4.4 Электронные образовательные ресурсы**

1. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=216>
2. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=217>
3. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6583>
4. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=398> (для специального отделения)

#### **4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

- Microsoft Windows;
- Программное обеспечение Microsoft Office;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky
- Антивирусная программа Dr.Web;
- 7-ZIP – архиватор <https://7-zip.org.ua/ru/>

#### **4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт
2. <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
6. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
7. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
8. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
9. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) <https://urait.ru/>
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru/>

### **5. Материально-техническое обеспечение**

Для выполнения задач дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в университете используется следующая спортивная база:

**Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а),** игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

**Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А),** тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брус, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

**Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12),** площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

**Спортзал №4 (ул. Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)**

1) **зал силового многоборья,** площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гириями, гантелями;

2) **спортивный зал,** площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гириями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

**Спортзал №5 (ул. Павла Корчагина, д.22, ПК-102)**

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гириями, гантелями.

**Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а),** площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

**Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501),** площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

**Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)**

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) **Игровой зал,** площадью 450 кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) **Тренажерный зал,** площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

**Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)**

1) **Зал атлетической гимнастики,** оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) **Зал тяжелой атлетики,** оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) **Зал физической реабилитации**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) **Лыжная база**. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) **Зал спортивных игр**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) **Зал настольного тенниса**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) **Зал спортивных единоборств**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковёр борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) **Зал аэробики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

## **6. Методические рекомендации**

### **6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения**

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

## **6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

## **7. Фонд оценочных средств**

### **7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения**

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, для успешного прохождения промежуточной аттестации с соответствующей записью «зачтено» в зачетно-экзаменационной ведомости должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №1).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов физической подготовленности (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам и выполнение заданий в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат

обучения, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ и студентов, временно освобожденных от практических занятий на срок от 30 дней).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, а также участие во внешних соревнованиях, представляя Московский Политех.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю спортивную организацию), выполнение норм ГТО.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную ведомость вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на срок от 30-ти дней, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

## **7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения**

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

| Показатель | Критерии оценивания |
|------------|---------------------|
|------------|---------------------|

|                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>знать:</b><br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                                                       | Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.                                                                                 | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации. | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.                                            | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобретенными знаниями.                                                            |
| <b>уметь:</b><br>использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа                                                                                    | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   | и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.                                                                                                                                                      | но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.                                                                                                                                                                                     | и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.                                                                                                                                         |
| <b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности. | Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности. |

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

### **Форма промежуточной аттестации: зачет.**

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебных занятий (не менее 80%), выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Описание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено                 | Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| Не зачтено              | Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.                           |

## **7.3 Оценочные средства**

### **7.3.1. Текущий контроль**

| № | КОМПЕТЕНЦИИ | Перечень компонентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Технология формирования компетенции                                            | Форма оценочного средства **             | Степени уровней освоения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7        | <p><b>Способности</b><br/> <i>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p> <p><b>знать:</b><br/> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br/> <b>уметь:</b><br/> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br/> <b>владеть:</b><br/> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | методика - практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос собеседования, Тестирование | <p><b>Базовый уровень</b><br/> Понимает:<br/> - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/> - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Повышенный уровень</b><br/> - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;<br/> - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.</p> |

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные утвержденным расписанием зачётно-экзаменационной сессии. До даты проведения промежуточной аттестации студент должен выполнить все работы, предусмотренные настоящей рабочей программой дисциплины. Перечень обязательных работ и форма отчетности по ним представлены в таблице

| № ОС | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                          | Представление оценочного средства в ФОС          |
|------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1    | Устный опрос собеседование       | Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. | Темы теоретического раздела дисциплины           |
| 2    | Тестирование                     | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.<br>Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.                                                    | Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов |

\*Если не выполнен один или более видов учебной работы, указанных в таблице, преподаватель имеет право выставить неудовлетворительную оценку или не допустить к промежуточной аттестации.

## Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать не менее 50 баллов

### Учебный модуль

Практические учебные занятия

| Посещение занятий | Баллы |
|-------------------|-------|
| 1 занятие         | 2     |

Обучение в СДО<sup>1</sup>

| Вид работы       | Баллы |
|------------------|-------|
| Выполнение курса | до 50 |

Выполнение тестов физической подготовленности<sup>2</sup>

Каждый тест оценивается от 1 до 5 баллов.

<sup>1</sup>для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на срок от 30 дней

<sup>2</sup>Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие не менее 80% занятий

### Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное или спортивное направление

Участие в научно-практической конференции – 10 баллов

Участие в написании научной статьи – 20 баллов

### Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

| Результат | Баллы |
|-----------|-------|
| Участие   | 5     |
| 3 место   | 10    |
| 2 место   | 15    |
| 1 место   | 20    |

Участие во внешних соревнованиях за университет<sup>3</sup>

| Результат | Баллы<br>Региональные/<br>Всероссийские/<br>Международные |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| Участие   | 5/15/30                                                   |
| 3 место   | 10/30/50                                                  |
| 2 место   | 20/40/60                                                  |
| 1 место   | 30/60/80                                                  |

### Модуль самостоятельной работы

Выполнение норм ГТО<sup>4</sup>

| Результат | Баллы |
|-----------|-------|
| Бронза    | 20    |
| Серебро   | 30    |
| Золото    | 50    |

<sup>4</sup>Учитываются результаты, показанные в текущем семестре. Подтверждается данными Москомспорта

Участие во внешних соревнованиях<sup>5</sup>

| Результат | Баллы<br>Всероссийские/<br>Международные |
|-----------|------------------------------------------|
| 3 место   | 15/30                                    |
| 2 место   | 20/40                                    |
| 1 место   | 25/50                                    |

<sup>5</sup>Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании.

**Фонд тестовых упражнений оценки  
спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения**

**Специализация «Баскетбол»**

| Тесты                                                                                                                         | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                               | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|                                                                                                                               | 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                                           | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 2       | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)                                                   | 14    | 16  | 18  | 20  | 22  | 11      | 12  | 13  | 14  | 16  |
| 3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)                                                                                          | 4,6   | 4,3 | 4,0 | 3,7 | 3,4 | 5,5     | 5,2 | 4,9 | 4,6 | 4,3 |
| 4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                         | 2     | 3   | 4   | 5   | 6   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени | 6     | 8   | 10  | 13  | 15  | 4       | 6   | 8   | 10  | 13  |

|                                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд) | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

### Специализация «Волейбол»

| Тесты                                                                                                                                                 | Юноши   |         |         |         |          | Девушки |         |         |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
|                                                                                                                                                       | БАЛЛ    |         |         |         |          |         |         |         |         |          |
|                                                                                                                                                       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5        | 1       | 2       | 3       | 4       | 5        |
| 1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)                                                                                                  | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       |
| 2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)                                                                                                   | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       |
| 3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)                                                                  | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   |
| 4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз) | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 |
| 5. Передачи мяча в паре на время (сек)                                                                                                                | 80      | 90      | 100     | 110     | 120      | 60      | 70      | 80      | 90      | 100      |

|                                                                                                                                 |         |         |         |         |          |         |         |         |         |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)                                                                        | 30      | 35      | 40      | 45      | 50       | 25      | 30      | 35      | 40      | 45       |
| 7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)                                                | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10 | 9 из 10  | 2 из 8  | 3 из 8  | 4 из 8  | 5 из 8  | 6 из 8   |
| 8. Подача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)                                                                      | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10  | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10  |
| 9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз) | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 |
| 10. Передача мяча через сетку в парах (раз)                                                                                     | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       |
| 11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)                                                                                | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10  | 2 из 10 | 3 из 10 | 4 из 10 | 5 из 10 | 6 из 10  |
| 12. Подача любым способом до первой ошибки (раз подряд)                                                                         | 6       | 7       | 8       | 9       | 10       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9        |

### Специализации «Мини-футбол»

| Тесты                                                 | Юноши |   |   |   |   | Девушки |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|                                                       | БАЛЛ  |   |   |   |   |         |   |   |   |   |
|                                                       | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в | 4     | 5 | 6 | 7 | 8 | 2       | 3 | 4 | 5 | 6 |

|                                                                                                                                    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м <sup>1</sup> .                                                                   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2. Удары по мячу в цель после ведения (сек) <sup>2</sup> .                                                                         | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек. <sup>3</sup> | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий) <sup>4</sup> .                                            | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов) <sup>5</sup> .                                                    | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов) <sup>6</sup> .                                                               | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |

\* - нормативы вратаря

### Правила выполнения тестов

- <sup>1</sup> - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;
- <sup>2</sup> - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

- <sup>3</sup> - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;
- <sup>4</sup> – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.
- <sup>5</sup> – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;
- <sup>6</sup> – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

**Фонд тестовых упражнений оценки  
спортивно-технической подготовленности студентов специального учебного отделения**

**Специализация «Настольный теннис»**

| Тесты                                                                         | Юноши |   |   |   |    | Девушки |   |   |   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|----|---------|---|---|---|----|
|                                                                               | БАЛЛ  |   |   |   |    |         |   |   |   |    |
|                                                                               | 1     | 2 | 3 | 4 | 5  | 1       | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 1. Подача ладонной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз) | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 2. Подача тыльной стороной ракетки в заданный квадрат (количество из 10 раз)  | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 3. Удар накатом справа по диагонали (количество из 10 раз)                    | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. Удар накатом слева по диагонали (количество из 10 раз)                     | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 5. Удар срезкой справа по диагонали (количество из 10 раз)                    | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 6. Удар срезкой слева по диагонали (количество из 10 раз)                     | 3     | 5 | 7 | 9 | 10 | 2       | 4 | 6 | 8 | 10 |

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности  
студентов основного учебного отделения**

**1–2 семестры**

| Физические качества           | Тесты                                                                  | Юноши |       |       |       |       | Девушки |       |       |       |       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                               |                                                                        | БАЛЛ  |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|                               |                                                                        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 1       | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Скоростные возможности        | Бег на 60 м (с)                                                        | 9,9   | 9,4   | 8,9   | 8,4   | 7,9   | 12,3    | 11,5  | 10,7  | 9,9   | 9,2   |
|                               | Бег на 100 м (с)                                                       | 16,2  | 15,5  | 14,8  | 14,1  | 13,2  | 19,9    | 18,9  | 17,9  | 16,9  | 15,8  |
| Выносливость                  | Бег на 2000 м (мин, с)                                                 | -     | -     | -     | -     | -     | 14:55   | 13:45 | 12:25 | 11:10 | 9:45  |
|                               | Бег на 3000 м (мин, с)                                                 | 17:40 | 16:30 | 15:20 | 14:10 | 12:20 | -       | -     | -     | -     | -     |
|                               | Бег на лыжах 3000 м (мин, с)                                           | -     | -     | -     | -     | -     | 24:10   | 22:20 | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
|                               | Бег на лыжах 5000 м (мин, с)                                           | 32:40 | 30:20 | 28:00 | 25:45 | 23:40 | -       | -     | -     | -     | -     |
|                               | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                 | -     | -     | -     | -     | -     | 22:35   | 20:55 | 19:25 | 17:35 | 16:05 |
|                               | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                 | 31:00 | 29:00 | 27:00 | 25:00 | 23:00 | -       | -     | -     | -     | -     |
| Сила                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)           | 2     | 5     | 8     | 12    | 15    | -       | -     | -     | -     | -     |
|                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | -     | -     | -     | -     | -     | 2       | 6     | 10    | 14    | 20    |
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)        | 11    | 18    | 25    | 32    | 43    | 2       | 5     | 8     | 12    | 17    |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                       | 153   | 173   | 192   | 213   | 233   | 128     | 143   | 157   | 173   | 188   |

|                      |                                                                                  |    |    |    |     |     |    |    |     |     |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
|                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 20 | 27 | 35 | 41  | 51  | 20 | 25 | 32  | 37  | 45  |
| Гибкость             | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4  | 5  | 6  | 8   | 13  | 5  | 6  | 7   | 9   | 16  |
| Дополнительные тесты | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)                   | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
|                      | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.)                              | 80 | 85 | 90 | 95  | 100 | 60 | 65 | 70  | 75  | 80  |
|                      | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)                                      | 25 | 26 | 27 | 28  | 29  | 23 | 24 | 25  | 26  | 27  |

### 3–4 семестры

| Физические качества    | Тесты                                                  | Юноши |       |       |       |       | Девушки |       |       |       |       |
|------------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|                        |                                                        | БАЛЛ  |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|                        |                                                        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 1       | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с)                                        | 9,9   | 9,4   | 8,9   | 8,4   | 7,9   | 12,3    | 11,5  | 10,7  | 9,9   | 9,2   |
|                        | Бег на 100 м (с)                                       | 16,2  | 15,5  | 14,8  | 14,1  | 13,2  | 19,9    | 18,9  | 17,9  | 16,9  | 15,8  |
| Выносливость           | Бег на 2000 м (мин, с)                                 | -     | -     | -     | -     | -     | 14:50   | 13:40 | 12:20 | 11:05 | 9:40  |
|                        | Бег на 3000 м (мин, с)                                 | 17:40 | 16:30 | 15:20 | 14:10 | 12:20 | -       | -     | -     | -     | -     |
|                        | Бег на лыжах 3000 м (мин, с)                           | -     | -     | -     | -     | -     | 24:10   | 22:20 | 20:30 | 18:40 | 16:40 |
|                        | Бег на лыжах 5000 м (мин, с)                           | 32:40 | 30:20 | 28:00 | 25:40 | 23:30 | -       | -     | -     | -     | -     |
|                        | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | -     | -     | -     | -     | -     | 22:40   | 21:00 | 19:20 | 17:40 | 16:10 |
|                        | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 31:00 | 29:00 | 27:00 | 25:00 | 23:00 | -       | -     | -     | -     | -     |

|                               |                                                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Сила                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 2   | 5   | 8   | 12  | 15  | -   | -   | -   | -   | -   |
|                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -   | -   | -   | -   | -   | 2   | 6   | 10  | 14  | 20  |
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 11  | 18  | 25  | 32  | 43  | 2   | 5   | 8   | 12  | 17  |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 153 | 173 | 192 | 213 | 233 | 128 | 143 | 157 | 173 | 188 |
|                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 20  | 27  | 34  | 41  | 51  | 20  | 25  | 31  | 37  | 45  |
| Гибкость                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4   | 5   | 6   | 8   | 13  | 5   | 6   | 7   | 9   | 16  |
| Дополнительные тесты          | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)                   | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|                               | Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.)                              | 80  | 85  | 90  | 95  | 100 | 60  | 65  | 70  | 75  | 80  |
|                               | Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)                                      | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |

### 5–9 семестры

| Физические качества    | Тесты            | Юноши |      |      |      |      | Девушки |      |      |      |      |
|------------------------|------------------|-------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                        |                  | БАЛЛ  |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|                        |                  | 1     | 2    | 3    | 4    | 5    | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Скоростные возможности | Бег на 60 м (с)  | 10,1  | 9,6  | 9,1  | 8,5  | 8,0  | 12,7    | 11,9 | 11,1 | 10,3 | 9,5  |
|                        | Бег на 100 м (с) | 18,0  | 17,2 | 15,8 | 14,4 | 13,9 | 19,9    | 19,0 | 18,1 | 17,1 | 16,2 |

|                               |                                                                                  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Выносливость                  | Бег на 1000 м (мин, с)                                                           | -     | -     | -     | -     | -     | 5:15  | 4:55  | 4:35  | 4:15  | 4:00  |
|                               | Бег на 2000 м (мин, с)                                                           | -     | -     | -     | -     | -     | 15:45 | 14:35 | 13:25 | 12:15 | 10:40 |
|                               | Бег на 3000 м (мин, с)                                                           | 17:50 | 16:20 | 14:50 | 13:20 | 12:00 | -     | -     | -     | -     | -     |
|                               | Бег на лыжах 3000 м (мин, с)                                                     | -     | -     | -     | -     | -     | 25:50 | 23:40 | 21:30 | 19:20 | 17:50 |
|                               | Бег на лыжах 5000 м (мин, с)                                                     | 32:30 | 30:00 | 27:30 | 25:00 | 22:35 | -     | -     | -     | -     | -     |
|                               | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | -     | -     | -     | -     | -     | 22:45 | 21:00 | 19:35 | 18:10 | 17:10 |
|                               | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                           | 30:30 | 28:30 | 26:30 | 24:30 | 22:30 | -     | -     | -     | -     | -     |
| Сила                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 3     | 6     | 9     | 13    | 16    | -     | -     | -     | -     | -     |
|                               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)           | -     | -     | -     | -     | -     | 2     | 5     | 9     | 13    | 19    |
|                               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | 12    | 19    | 27    | 35    | 45    | 3     | 6     | 9     | 13    | 18    |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 165   | 186   | 207   | 228   | 244   | 135   | 151   | 167   | 183   | 198   |
|                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 20    | 26    | 32    | 38    | 50    | 20    | 25    | 31    | 37    | 45    |
| Гибкость                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 4     | 5     | 6     | 8     | 13    | 6     | 7     | 8     | 11    | 16    |
| Дополнительные                | Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)                   | 70    | 80    | 90    | 100   | 110   | 80    | 90    | 100   | 110   | 120   |

|                                                     |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)         | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения**

| Тесты                                                                               | Юноши     |           |           |           |        | Девушки   |           |           |           |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
|                                                                                     | БАЛЛ      |           |           |           |        |           |           |           |           |        |
|                                                                                     | 1         | 2         | 3         | 4         | 5      | 1         | 2         | 3         | 4         | 5      |
| 1. Теппинг-тест, с                                                                  | ≥ 8,9     | 8,4–8,8   | 7,4–8,3   | 6,9–7,3   | ≤ 6,8  | ≥ 11,6    | 10,5–11,5 | 9,2–10,4  | 8,1–9,1   | ≤ 8    |
| 2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с | ≤ 15      | 16–19     | 20–24     | 25–29     | ≥ 30   | ≤ 12      | 13–15     | 16–20     | 21–23     | ≥ 24   |
| 3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз                            | ≤ 16      | 20–17     | 21–26     | 27–30     | ≥ 31   | ≤ 1       | 2–3       | 4–5       | 6–7       | ≥ 8    |
| 4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м                 | ≤ 3,79    | 3,80–4,29 | 4,30–4,89 | 4,90–5,19 | ≥ 5,20 | ≤ 2,00    | 2,01–2,49 | 2,50–3,00 | 3,01–3,49 | ≥ 3,50 |
| 5. Наклон вперед из положения сидя, см                                              | ≤ 0       | 1–8       | 9–16      | 17–23     | ≥ 24   | ≤ 0       | 1–10      | 11–18     | 19–25     | ≥ 26   |
| 6. Устойчивость на одной ноге, с                                                    | ≤ 2       | 3–6       | 7–15      | 19–23     | ≥ 24   | ≤ 2       | 3–6       | 7–15      | 19–23     | ≥ 24   |
| 7. Тест Руффье, у.е.                                                                | 15,1–20,0 | 10,1–15,0 | 5,1–10,0  | 0,1–5,0   | ≤ 0    | 15,1–20,0 | 10,1–15,0 | 5,1–10,0  | 0,1–5,0   | ≤ 0    |

**Примечание:**

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.