

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Максимов Алексей Борисович  
Должность: директор департамента по образовательной политике  
Дата подписания: 25.09.2025 15:30:18  
Уникальный программный ключ:  
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Полиграфический институт

УТВЕРЖДАЮ



Директор

/Нагорнова И.В./

« 27 » февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Общая физическая подготовка»**

**(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

Направление подготовки

**29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»**

Профиль

**Дизайн и конструирование рекламных и арт-объектов**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Москва – 2025

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н.

/А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент

/Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой «Технологии  
и управление качеством в полиграфическом  
и упаковочном производстве», к.т.н.,

 /Ф.А. Доронин/

Руководитель образовательной программы  
к.т.н.,

 /И.В. Нагорнова/

## 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.....                                                         | 9  |
| 3.4. | Тематика семинарских/практических занятий.....                                     | 12 |
| 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 .....                                          | 15 |
| 4.5. | Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение.....              | 15 |
| 4.6. | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... | 16 |
| 5.   | Материально-техническое обеспечение.....                                           | 16 |
| 6.   | Методические рекомендации .....                                                    | 18 |
| 6.1. | Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения .....          | 18 |
| 6.2. | Методические указания для обучающихся по освоению 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 |
| 7.3. | Оценочные средства.....                                                            | 24 |
|      | Приложение №1 .....                                                                | 26 |
|      | Приложение №2.....                                                                 | 27 |

## 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 | <p>ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

## 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)

#### 3.1.1. Очная форма обучения

| № п/п | Вид учебной работы        | Количество часов | Семестры  |           |           |           |           |
|-------|---------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |                           |                  | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
|       | <b>Аудиторные занятия</b> | <b>328</b>       | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |
|       | В том числе:              |                  |           |           |           |           |           |

|   |                                                           |            |           |           |           |           |           |
|---|-----------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Лекции                                                    |            |           |           |           |           |           |
| 2 | Семинарские/практические занятия                          | 328        | 68        | 68        | 68        | 68        | 56        |
| 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> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |

### 3.2 Тематический план изучения дисциплины (по формам обучения)

#### 3.2.1. Блок «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (далее - ОФП), скандинавская ходьба.

#### ОФП

| №<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>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 1.1      | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.2      | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.3      | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.4      | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.5      | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 2.       | <b>3 семестр</b>                                                                            | <b>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 2.1      | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 2.2      | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |

|     |                                                                                             |           |  |    |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----|--|--|--|
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 2.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 2.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |  | 68 |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 3.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 3.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 3.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |  | 68 |  |  |  |
| 4.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 4.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 4.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16        |  | 16 |  |  |  |
| 4.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 4.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>56</b> |  | 56 |  |  |  |
| 5.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 5.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 5.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 5.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |  | 10 |  |  |  |

|              |                                                                                             |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 5.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10         |  | 10         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                                             | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### Скандинавская ходьба

| №<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>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 1.1      | Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе                        | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.2      | Упражнения на ротацию плечевого пояса                                                       | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.3      | Упражнения на перекат стопы                                                                 | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.4      | Упражнения по постановке палок                                                              | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.5      | Упражнения на угол постановки палок                                                         | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.6      | Упражнения на отталкивание                                                                  | 12                |                   | 12                                      |                         |                            |                           |
| 2.       | <b>3 семестр</b>                                                                            | <b>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 2.1      | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе                                              | 24                |                   | 24                                      |                         |                            |                           |
| 2.2      | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок                              | 20                |                   | 20                                      |                         |                            |                           |
| 2.3      | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками                              | 24                |                   | 24                                      |                         |                            |                           |
| 3.       | <b>4 семестр</b>                                                                            | <b>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 3.1      | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                                        | 18                |                   | 18                                      |                         |                            |                           |
| 3.2      | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 3.3      | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 16                |                   | 16                                      |                         |                            |                           |
| 3.4      | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 18                |                   | 18                                      |                         |                            |                           |
| 4.       | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>68</b>         |                   | 68                                      |                         |                            |                           |
| 4.1      | Техника подъемов в скандинавской ходьбе                                                     | 20                |                   | 20                                      |                         |                            |                           |
| 4.2      | Техника спусков в скандинавской ходьбе                                                      | 20                |                   | 20                                      |                         |                            |                           |
| 4.3      | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 28                |                   | 28                                      |                         |                            |                           |



|              |                                                            |            |  |            |  |  |  |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 5.           | <b>6 семестр</b>                                           | <b>56</b>  |  | 56         |  |  |  |
| 5.1          | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности     | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 5.2          | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 5.3          | Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе         | 20         |  | 20         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                            | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Общая физическая подготовка»

##### Семестры 2–6

#### Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения спортивной ходьбы. Комплекс легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Методика проведения заминки.

#### Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Комплекс упражнений с использованием собственного веса. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов. Комплекс изометрических упражнений. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча. Комплекс упражнений с использованием гантелей. Комплекс упражнений с использованием гири. Комплекс упражнений с использованием штанги.

#### Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Комплекс статических упражнений на гибкость. Комплекс динамических упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. Комплекс упражнений йоги. Комплекс упражнений пилатес.

#### Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Комплекс легкоатлетических упражнений. Комплекс упражнений с малыми мячами. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

#### Тема 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

Комплекс упражнений на статическое равновесие. Комплекс упражнений на динамическое равновесие. Комплекс упражнений на мышечное расслабление. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

## **Скандинавская ходьба**

### **Семестр 2.**

#### **Тема 1. Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе**

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение правильной осанки в скандинавской ходьбе. Упражнения для проверки правильной осанки. Методика проведения заминки.

#### **Тема 2. Упражнения на ротацию плечевого пояса**

Техника сохранения правильной осанки при проведении поворотов. Повороты в направлении противоположной ноги. Упражнения на размах руки при ротации плечевого пояса.

#### **Тема 3. Упражнения на пережат стопы**

Положение стоп при скандинавской ходьбе. Упражнения на контакт опорной ноги с поверхностью. Упражнения на пережат по внешней стороне стопы. Упражнения на отталкивание в шаге. Распределение веса на фазах скандинавской ходьбы.

#### **Тема 4. Упражнения по постановке палок**

Техника работы рук. Направление движения рук. Отработка начала опоры на палку. Угол постановки палок. Корректировка положения палки.

#### **Тема 5. Упражнения на угол постановки палок**

Техника работы рук. Упражнения с втыканием палок. Упражнения с постановкой палки под углом.

#### **Тема 6. Упражнения на отталкивание**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

### **Семестр 3.**

#### **Тема 1. Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе**

Упражнения для вводной и заключительной части занятия. Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения с палками силовой направленности. Упражнения на развитие гибкости.

#### **Тема 2. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок**

Подготовительные упражнения для формирования техники ходьбы. Упражнение на обеспечение амплитуды движений. Темпо-ритмовые упражнения.

### **Тема 3. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками**

Техника целостного движения в скандинавской ходьбе. Разбор основных ошибок в технике скандинавской ходьбы.

#### **Семестр 4.**

##### **Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки**

Увеличение нагрузок на мышцы разгибатели плеча. Увеличение нагрузок на спину. Упражнения на выпрямление руки при постановке палки.

##### **Тема 2. Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палки**

Ударно-волновые нагрузки при ходьбе с палками. Упражнения с правильной локализацией постановки палки. Упражнения с постановкой палки под углом.

##### **Тема 3. Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания**

Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

##### **Тема 4. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой**

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой. Фазы активного сопротивления и расслабления.

#### **Семестр 5.**

##### **Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе**

Подъемы по невысоким склонам с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Усиление упора на палки. Техника «елочной ходьбы» на крутых подъёмах.

##### **Тема 2. Техника спусков в скандинавской ходьбе**

Спуски с невысоких склонов с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Техника «елочной ходьбы» на крутых спусках.

##### **Тема 3. Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальту)**

Техника скандинавской ходьбы по грунту. Техника скандинавской ходьбы по тартану, гравию, спортивным дорожкам. Техника скандинавской ходьбы по асфальту.

#### **Семестр 6.**

##### **Тема 1. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности**

Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности в бесснежный сезон. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности по снегу. Техника подъёмов и спусков.

##### **Тема 2. Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе**

Начальная подготовка ориентировщика. Чтение карты и сопоставление её с местностью. Ориентирование с использованием рельефа местности. Последовательная тренировка в ориентировании.

### **Тема 3. Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе**

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. 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.

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

Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

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 10 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.

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 2025 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/).

## 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=7832>
2. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145>
3. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219>
4. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556> (для специального учебного 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, брусья, 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 «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2)** общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) **Игровой зал,** площадью 365 кв.м.

2) **Тренажерный зал,** площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

3) **Зал для ритмической гимнастики** - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортивным инвентарем.

4) **Зал для занятий ОФП и СМГ** - 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортивным инвентарем.

5) **Зал для занятий дартс** - 20 кв.м., оснащенный спортивным инвентарем.

6) **Холл,** площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.

7) **Открытая спортивная площадка** площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

### **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 (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на длительный срок).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО.

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 организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях.

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.

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального учебного отделения по медицинским показаниям).

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, 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 значительные 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 | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного           | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального                                                                                                                                                                                          | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного                                                                | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального                               |

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                  | развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.                                                                                                         | ого и личностного развития, физического совершенствования, 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. | развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.                                                                           | ого и личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.                                            |
| <b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, 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 совершенствования, ценностями физической культуры личности. | Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает            | Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, 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 совершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности. |

|  |  |                                                                    |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях. |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|

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 учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

| Шкала оценивания | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено          | Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. 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 учебным планом. 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<br><i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности</i> | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления</li> </ul> | методика - практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос собеседование, Тестирование | <p><b>Базовый уровень</b></p> <p>Понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Повышенный уровень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |  |  | повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение 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. |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

| № 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 |

## **Балльно-рейтинговая система**

Для получения зачета необходимо набрать **50 баллов** (из одного или нескольких модулей)

### **Учебный модуль**

Практические  
учебные занятия

| Количество<br>посещений | Баллы |
|-------------------------|-------|
| 1 занятие               | 2     |
| ≥25 занятий             | 50    |

Обучение в СДО<sup>1</sup>

| Вид работы          | Баллы |
|---------------------|-------|
| Выполнение<br>курса | до 50 |

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

За каждый тест  
можно получить от 2  
до 10 баллов.  
Суммарно - не более  
30 баллов.

<sup>1</sup>для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также для студентов, освобожденных от занятий на длительный срок (от 60 дней)

<sup>2</sup>Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие **не менее 15** занятий или занимавшиеся в сторонних физкультурно-спортивных организациях в течение 3-х и более месяцев (с начала текущего семестра)

### **Научный модуль**

Физкультурно-оздоровительное  
или спортивное направление

Участие в научно-  
практической  
конференции – **20 баллов**

Участие в написании  
научной статьи  
– **30 баллов**

### **Спортивный модуль**

Участие во  
внутривузовских  
соревнованиях

| Результат<br>в 1 виде<br>спорта | Баллы |
|---------------------------------|-------|
| Участие                         | 5     |
| 3 место                         | 10    |
| 2 место                         | 15    |
| 1 место                         | 20    |

Выполнение  
норм ГТО<sup>3</sup>

| Результат | Баллы |
|-----------|-------|
| Бронза    | 25    |
| Серебро   | 35    |
| Золото    | 50    |

<sup>3</sup>Учитываются результаты,  
показанные в текущем  
семестре.  
Подтверждается данными  
Москомспорта

### **Модуль самостоятельной работы**

Посещение сторонних  
физкультурно-  
спортивных организаций<sup>5</sup>

| Период занятий в<br>течение текущего<br>семестра | Баллы |
|--------------------------------------------------|-------|
| От 1 до 3 месяцев                                | 6     |
| > 3 месяцев                                      | 10    |

Участие во внешних  
соревнованиях<sup>6</sup>

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

<sup>5</sup> Требуется подтверждающий документ

<sup>6</sup> Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании.

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

| Тесты                                                                                                                       | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                             | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|                                                                                                                             | 2     | 4   | 6   | 8   | 10  | 2       | 4   | 6   | 8   | 10  |
| 1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)                                                              | 4     | 5   | 6   | 7   | 13  | 6       | 7   | 8   | 11  | 16  |
| 2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)                                                                             | 195   | 205 | 215 | 230 | 240 | 150     | 160 | 170 | 180 | 195 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине (раз)<br>Вес до 85 кг                                                                | 5     | 7   | 9   | 10  | 13  | -       | -   | -   | -   | -   |
| Вес 85 кг и более                                                                                                           | 2     | 4   | 7   | 9   | 11  | -       | -   | -   | -   | -   |
| Вис на согнутых руках (сек)                                                                                                 | -     | -   | -   | -   | -   | 5       | 8   | 10  | 12  | 15  |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз).<br>(девушки – с закреплением ног)                        | 40    | 45  | 50  | 55  | 60  | 20      | 25  | 30  | 35  | 40  |
| 5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз).<br>(девушки – упор на колени) | 35    | 40  | 45  | 50  | 60  | 15      | 20  | 25  | 30  | 40  |
| 6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)                                                                    | 70    | 80  | 90  | 100 | 110 | 80      | 90  | 100 | 110 | 120 |
| 7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)                                                                                 | 80    | 85  | 90  | 95  | 100 | 60      | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)                                                                                         | 25    | 26  | 27  | 28  | 29  | 23      | 24  | 25  | 26  | 27  |

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

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