

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента науки и инноваций

Дата подписания: 19.08.2025 11:34:22

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a5672742753c18b1d6

1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Полиграфический институт

УТВЕРЖДАЮ



/Нагорнова И.В./

« 27 » февраля 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки/специальность  
**Для всех направлений / специальностей**

Профиль/специализация  
**Для всех профилей / специализаций**

Квалификация  
**Бакалавр / специалист**

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/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

«Полиграфические системы»

к.т.н., доцент



/М.В. Суслов/

## 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<br>обеспечение .....             | 15 |
| 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 |
| 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 полноценной 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)

#### 3.1.1. 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> |    |    |    |    |    |    |

### 3.1.2. Очная форма обучения (специалитет)

| № п/п | Вид учебной работы                                        | Количество часов | Семестры  |           |           |           |           |           |           |           |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |                                                           |                  | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
|       | <b>Аудиторные занятия</b>                                 | <b>328</b>       | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>40</b> |
|       | В том числе:                                              |                  |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1     | Лекции                                                    |                  |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2     | Семинарские/практические занятия                          | 328              | 54        | 54        | 36        | 36        | 36        | 36        | 36        | 40        |
| 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 (по формам обучения)

### 3.2.1. Блок «Общая физическая подготовка»

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

#### ОФП (бакалавриат)

| № п/п | Разделы/темы дисциплины                                                | Трудоемкость, час |                   |                                  |                      |                         |                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|
|       |                                                                        | Всего             | Аудиторная работа |                                  |                      |                         | Самостоятельная работа |
|       |                                                                        |                   | Лекции            | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка |                        |
| 1.    | <b>2 семестр</b>                                                       | <b>54</b>         |                   | 54                               |                      |                         |                        |
| 1.1   | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости | 12                |                   | 12                               |                      |                         |                        |

|     |                                                                                             |           |  |           |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--|
| 1.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 1.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 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>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 2.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 2.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 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>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 3.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 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>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 4.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 4.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 4.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |

|              |                                                                                             |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 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>54</b>  |  | <b>54</b>  |  |  |  |
| 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                                | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
| 6.           | <b>7 семестр</b>                                                                            | <b>58</b>  |  | <b>58</b>  |  |  |  |
| 6.1          | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 6.2          | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 6.3          | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 6.4          | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 6.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 12         |  | 12         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                                             | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### ОФП (специалитет)

| №<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 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 1.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 1.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 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>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |  |
| 2.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 2.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12        |  | 12        |  |  |  |
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 10        |  | 10        |  |  |  |
| 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>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8         |  | 8         |  |  |  |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8         |  | 8         |  |  |  |
| 3.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8         |  | 8         |  |  |  |
| 3.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 6         |  | 6         |  |  |  |
| 3.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6         |  | 6         |  |  |  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |  |
| 4.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8         |  | 8         |  |  |  |
| 4.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8         |  | 8         |  |  |  |

|     |                                                                                             |           |  |    |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----|--|--|--|
| 4.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 4.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 4.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 5.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 5.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 5.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 5.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 5.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 6.  | <b>7 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 6.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 6.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 6.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 6.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 6.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6         |  | 6  |  |  |  |
| 7.  | <b>8 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 7.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 7.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 7.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 7.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 6         |  | 6  |  |  |  |

|              |                                                                                             |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 7.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 6          |  | 6          |  |  |  |
| 8.           | <b>9 семестр</b>                                                                            | <b>40</b>  |  | <b>40</b>  |  |  |  |
| 8.1          | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 8          |  | 8          |  |  |  |
| 8.2          | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 8          |  | 8          |  |  |  |
| 8.3          | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 8          |  | 8          |  |  |  |
| 8.4          | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 8          |  | 8          |  |  |  |
| 8.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 8          |  | 8          |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                                             | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### Скандинавская ходьба (бакалавриат)

| №<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      | Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.2      | Упражнения на ротацию плечевого пояса                                | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.3      | Упражнения на пережат стопы                                          | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.4      | Упражнения по постановке палок                                       | 8                 |                   | 8                                       |                         |                            |                           |
| 1.5      | Упражнения на угол постановки палок                                  | 8                 |                   | 8                                       |                         |                            |                           |
| 1.6      | Упражнения на отталкивание                                           | 8                 |                   | 8                                       |                         |                            |                           |
| 2.       | <b>3 семестр</b>                                                     | <b>54</b>         |                   | 54                                      |                         |                            |                           |
| 2.1      | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе                       | 18                |                   | 18                                      |                         |                            |                           |
| 2.2      | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок       | 18                |                   | 18                                      |                         |                            |                           |
| 2.3      | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками       | 18                |                   | 18                                      |                         |                            |                           |
| 3.       | <b>4 семестр</b>                                                     | <b>54</b>         |                   | 54                                      |                         |                            |                           |
| 3.1      | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                 | 14                |                   | 14                                      |                         |                            |                           |

|              |                                                                                             |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 3.2          | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 3.3          | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 3.4          | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 4.           | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>54</b>  |  | <b>54</b>  |  |  |  |
| 4.1          | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                                        | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 4.2          | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 4.3          | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 4.4          | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.           | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>54</b>  |  | <b>54</b>  |  |  |  |
| 5.1          | Техника подъемов в скандинавской ходьбе                                                     | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 5.2          | Техника спусков в скандинавской ходьбе                                                      | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 5.3          | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 6.           | <b>7 семестр</b>                                                                            | <b>58</b>  |  | <b>58</b>  |  |  |  |
| 6.1          | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности                                      | 20         |  | 20         |  |  |  |
| 6.2          | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе                                  | 20         |  | 20         |  |  |  |
| 6.3          | Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе                                          | 18         |  | 18         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                                             | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### Скандинавская ходьба (специалитет)

| №<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      | 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                                          | 10                |                   | 10                                      |                         |                            |                           |

|     |                                                                                             |           |  |    |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----|--|--|--|
| 1.4 | Упражнения по постановке палок                                                              | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 1.5 | Упражнения на угол постановки палок                                                         | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 1.6 | Упражнения на отталкивание                                                                  | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 2.  | <b>3 семестр</b>                                                                            | <b>54</b> |  | 54 |  |  |  |
| 2.1 | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе                                              | 18        |  | 18 |  |  |  |
| 2.2 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок                              | 18        |  | 18 |  |  |  |
| 2.3 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками                              | 18        |  | 18 |  |  |  |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 3.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                                        | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 3.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 3.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 3.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 4.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                                        | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 4.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 8         |  | 8  |  |  |  |
| 4.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 4.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 10        |  | 10 |  |  |  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 5.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе                                                     | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 5.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе                                                      | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 5.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 6.  | <b>7 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 6.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе                                                     | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 6.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе                                                      | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 6.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 12        |  | 12 |  |  |  |
| 7.  | <b>8 семестр</b>                                                                            | <b>36</b> |  | 36 |  |  |  |
| 7.1 | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности                                      | 12        |  | 12 |  |  |  |

|              |                                                            |            |  |            |  |  |  |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 7.2          | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 7.3          | Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе         | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 8.           | <b>9 семестр</b>                                           | <b>40</b>  |  | <b>40</b>  |  |  |  |
| 8.1          | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности     | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 8.2          | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 14         |  | 14         |  |  |  |
| 8.3          | Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе         | 12         |  | 12         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                            | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Общая физическая подготовка»

Семестры 2–7 (бакалавриат)

Семестры 2–9 (специалитет)

#### 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 (бакалавриат)**

### **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.

### **Семестры 4–5.**

#### **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 6.**

#### **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 7.**

#### **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 оценке техники в скандинавской ходьбе**

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

## **Скандинавская ходьба (специалитет)**

### **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.

### **Семестры 4–5.**

#### **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.

### **Семестры 6–7.**

#### **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.

### **Семестры 8–9.**

#### **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 оценке 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 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.

#### **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=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 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 (ковер 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 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 творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного            | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального                                                                                                                                                                                           | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного                                                                 | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески 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 учебных занятий (не менее 80%), 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

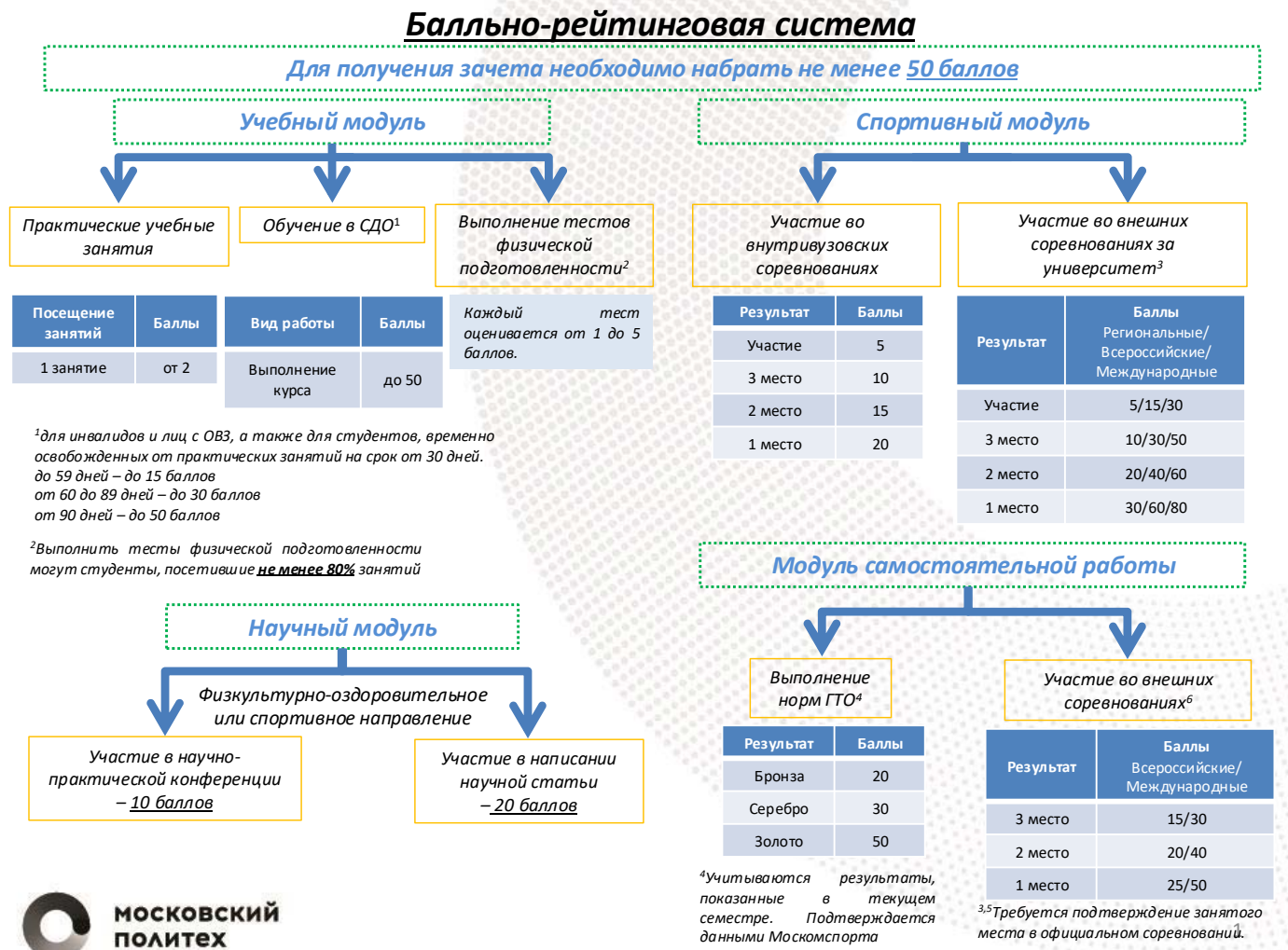
| № | КОМПЕТЕНЦИИ                                               | Перечень компонентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Технология формирования компетенции                                            | Форма оценочного средства **             | Степени уровней освоения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7<br><b>ИНДЕКС</b><br><b>МУЛЬТИПРОЕКТ</b><br><b>КА</b> | <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i><br><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 | методика - практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос собеседования, Тестирование | <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.<br><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 |

|  |  |  |                                                                    |  |  |                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |  |  | 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 |

Приложение №1  
к рабочей программе



*Приложение №2*  
*к рабочей программе*

**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.