

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента государственной науки и высшего образования Российской Федерации

Дата подписания: 05.08.2026 16:48:43

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a5672742753c18b1d6

1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

Факультет химической технологии и биотехнологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан



/ А.С. Соколов /

«26» февраля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
Игровые виды спорта**

Направление подготовки/специальность  
Для всех направлений / специальностей

Профиль/специализация  
Для всех профилей / специализаций

Квалификация  
Бакалавр / специалист

Формы обучения  
Очная

Москва, 2026 г.

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент



/А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент



/Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

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



/А.А. Плешаков/

## Содержание

|                     |                                                                                       |    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.                  | Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине .....                    | 4  |
| 2.                  | Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                          | 5  |
| 3.                  | Структура и содержание дисциплины .....                                               | 5  |
| 3.1.                | Виды учебной работы и трудоемкость .....                                              | 5  |
| 3.2.                | Тематический план изучения дисциплины .....                                           | 6  |
| 3.3.                | Содержание дисциплины .....                                                           | 7  |
| 3.4.                | Тематика семинарских/практических занятий .....                                       | 8  |
| 4.                  | Учебно-методическое и информационное обеспечение.....                                 | 13 |
| 4.1.                | Нормативные документы и ГОСТы.....                                                    | 13 |
| 4.2.                | Основная литература .....                                                             | 13 |
| 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 ..... | 15 |
| 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 .....                 | 18 |
| 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 .....                                                              | 23 |
| 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:

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

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу элективных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 «Дисциплины (модули)».

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

– Физическая культура и спорт.

## **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)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид учебной работы</b>        | <b>Количество часов</b> | <b>Семестры</b> |           |           |           |           |           |
|--------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              |                                  |                         | 2               | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
|              | <b>Аудиторные занятия</b>        | <b>216</b>              | <b>36</b>       | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> |
|              | В том числе:                     |                         |                 |           |           |           |           |           |
| 1            | Лекции                           |                         | -               | -         | -         | -         | -         | -         |
| 2            | Семинарские/практические занятия | 216                     | 36              | 36        | 36        | 36        | 36        | 36        |
| 3            | Лабораторные занятия             |                         | -               | -         | -         | -         | -         | -         |
|              | <b>Самостоятельная работа</b>    | <b>112</b>              | <b>18</b>       | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>22</b> |
|              | В том числе:                     |                         |                 |           |           |           |           |           |

|   |                                                           |            |           |           |           |           |           |           |
|---|-----------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | С использованием дистанционных образовательных технологий | 112        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 22        |
|   | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |            |           |           |           |           |           |           |
|   | Зачет                                                     |            | х         | х         | х         | х         | х         | х         |
|   | <b>Итого</b>                                              | <b>328</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b> |

### 3.1.2. Очная форма обучения (специалитет)

| №<br>п/п | Вид учебной работы                                        | Количество<br>часов | Семестры  |           |           |           |           |           |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                           |                     | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
|          | <b>Аудиторные занятия</b>                                 | <b>180</b>          | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |
|          | В том числе:                                              |                     |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1        | Лекции                                                    | -                   | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 2        | Семинарские/практические занятия                          | 180                 | 36        | 36        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        |
| 3        | Лабораторные занятия                                      | -                   | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
|          | <b>Самостоятельная работа</b>                             | <b>148</b>          | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>22</b> |
|          | В том числе:                                              |                     |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1        | С использованием дистанционных образовательных технологий | 148                 | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 22        |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |                     |           |           |           |           |           |           |           |           |
|          | Зачет                                                     |                     | х         | х         | х         | х         | х         | х         | х         | х         |
|          | <b>Итого</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> |

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

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

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

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины                                              | Трудоемкость, час |                   |                                         |                         |                            |                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
|          |                                                                         | Всего             | Аудиторная работа |                                         |                         |                            | Самостоятельная<br>работа |
|          |                                                                         |                   | Лекции            | Семинарские/<br>практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Практическая<br>подготовка |                           |
| 1.       | <b>2 семестр</b>                                                        | <b>54</b>         | -                 | 36                                      | -                       | -                          | 18                        |
| 1.1      | Основы технических приемов избранной спортивной игры                    | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 1.2      | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 1.3      | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                  | 10                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 2                         |
| 1.4      | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре             | 10                | -                 | 6                                       | -                       | -                          | 4                         |

|     |                                                                           |           |   |    |   |   |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---|----|---|---|----|
| 1.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        | - | 6  | - | - | 4  |
| 2.  | <b>3 семестр</b>                                                          | <b>54</b> | - | 36 | - | - | 18 |
| 2.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 2.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 2.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 2.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 2.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                          | <b>54</b> | - | 36 | - | - | 18 |
| 3.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 3.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 3.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 3.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 3.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                          | <b>54</b> | - | 36 | - | - | 18 |
| 4.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 4.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 4.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 4.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 4.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                          | <b>54</b> | - | 36 | - | - | 18 |
| 5.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 5.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12        | - | 8  | - | - | 4  |
| 5.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        | - | 8  | - | - | 2  |

|              |                                                                           |            |   |            |   |   |            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|---|------------|---|---|------------|
| 5.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10         | - | 8          | - | - | 2          |
| 5.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10         | - | 4          | - | - | 6          |
| 6.           | <b>7 семестр</b>                                                          | <b>58</b>  | - | 36         | - | - | 22         |
| 6.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12         | - | 8          | - | - | 4          |
| 6.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12         | - | 8          | - | - | 4          |
| 6.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 12         | - | 8          | - | - | 4          |
| 6.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 12         | - | 8          | - | - | 4          |
| 6.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10         | - | 4          | - | - | 6          |
| <b>Итого</b> |                                                                           | <b>328</b> | - | <b>216</b> | - | - | <b>112</b> |

### 3.2.2. Блок «Игровые виды спорта» (специалитет)

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

| №<br>п/п | Разделы/темы<br>дисциплины                                                | Трудоемкость, час |                   |                                         |                         |                            |                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
|          |                                                                           | Всего             | Аудиторная работа |                                         |                         |                            | Самостоятельная<br>работа |
|          |                                                                           |                   | Лекции            | Семинарские/<br>практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Практическая<br>подготовка |                           |
| 1.       | <b>2 семестр</b>                                                          | <b>54</b>         | -                 | 36                                      | -                       | -                          | 18                        |
| 1.1      | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 1.2      | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 1.3      | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 2                         |
| 1.4      | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10                | -                 | 6                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 1.5      | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10                | -                 | 6                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 2.       | <b>3 семестр</b>                                                          | <b>54</b>         | -                 | 36                                      | -                       | -                          | 18                        |
| 2.1      | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |
| 2.2      | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 12                | -                 | 8                                       | -                       | -                          | 4                         |

|     |                                                                           |           |   |    |   |   |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---|----|---|---|----|
| 2.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 2.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 10        | - | 8  | - | - | 2  |
| 2.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                          | <b>36</b> | - | 18 | - | - | 18 |
| 3.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 3.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 8         | - | 4  | - | - | 4  |
| 3.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 6         | - | 4  | - | - | 2  |
| 3.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 6         | - | 4  | - | - | 2  |
| 3.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 6         | - | 2  | - | - | 4  |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                          | <b>36</b> | - | 18 | - | - | 18 |
| 4.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 8         | - | 4  | - | - | 4  |
| 4.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 10        | - | 4  | - | - | 6  |
| 4.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 6         | - | 4  | - | - | 2  |
| 4.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 6         | - | 4  | - | - | 2  |
| 4.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 6         | - | 2  | - | - | 4  |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                          | <b>36</b> | - | 18 | - | - | 18 |
| 5.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 8         | - | 4  | - | - | 4  |
| 5.2 | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 8         | - | 4  | - | - | 4  |
| 5.3 | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 8         | - | 4  | - | - | 4  |
| 5.4 | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 6         | - | 4  | - | - | 2  |
| 5.5 | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 6         | - | 2  | - | - | 4  |
| 6.  | <b>7 семестр</b>                                                          | <b>36</b> | - | 18 | - | - | 18 |
| 6.1 | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 8         | - | 4  | - | - | 4  |

|              |                                                                           |            |   |            |   |   |            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|---|------------|---|---|------------|
| 6.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 6.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 6.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 6          | - | 4          | - | - | 2          |
| 6.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 6          | - | 2          | - | - | 4          |
| 7.           | <b>8 семестр</b>                                                          | <b>36</b>  | - | 18         | - | - | 18         |
| 7.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 7.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 7.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 7.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 6          | - | 4          | - | - | 2          |
| 7.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 6          | - | 2          | - | - | 4          |
| 8.           | <b>9 семестр</b>                                                          | <b>40</b>  | - | 18         | - | - | 22         |
| 8.1          | Основы технических приемов избранной спортивной игры                      | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 8.2          | Индивидуальные технико-тактические действия в избранной спортивной игре   | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 8.3          | Тактика групповых действий в избранной спортивной игре                    | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 8.4          | Командные действия и схемы игры в избранной спортивной игре               | 8          | - | 4          | - | - | 4          |
| 8.5          | Особенности спортивной подготовки с учетом игровой специализации (амплуа) | 8          | - | 2          | - | - | 6          |
| <b>Итого</b> |                                                                           | <b>328</b> | - | <b>180</b> | - | - | <b>148</b> |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Игровые виды спорта»

##### Семестры 2–7 (бакалавриат), 2–9 (специалитет)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 40 человек.

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

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

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

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

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

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

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

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

**Спортивно-техническая направленность практического материала:**

### **Специализация «Баскетбол»**

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

### **Специализация «Волейбол»**

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;

- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

### **Специализация «Мини-футбол»**

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвивающие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

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

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_443204/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/).

7. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdad518/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdad518/).

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. 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600785>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583140>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587728>
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, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266>
6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588595>

7. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586530>

8. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587974>

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

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

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

- 7-ZIP – архиватор <https://7-zip.org.ua/ru/>

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

1. <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
2. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
5. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
6. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) <https://urait.ru/>

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

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

**Спортзал №1**

Игровой зал, площадью 620 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, преподавательской комнатой. Оснащен инвентарем: футзальными воротами и мячами, координационной лестницей, тренировочными конусами, барьерами, гимнастическими ковриками.

#### **Спортзал №2**

Тренажерно-гимнастический зал, 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 №4**

Зал силового многоборья, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гириями, гантелями;

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

#### **Спортзал №5**

Тренажерный зал, площадью 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гириями, гантелями.

#### **Спортзал №7**

Тренажерно-гимнастический зал, площадью 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми кабинами, мягким напольным покрытием. Оснащен инвентарем: лапы, фитболы, скакалки, коврики для занятий йогой, турник.

#### **Спортзал №9**

Зал оздоровительной физкультуры, площадью 30 кв.м. оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

#### **Спортзал №10**

Оборудован двумя раздевалками с душевыми комнатами, 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.

#### **Спортзал №11**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Методические рекомендации**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **7. Фонд оценочных средств**

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

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

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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».

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. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

| Шкала<br>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

| Наименование<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика оценочного средства                                                                                                                                                                                                          | Представление<br>оценочного<br>средства в ФОС          |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Устный опрос<br>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<br>раздела дисциплины              |
| Тестирование                           | Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.<br><br>Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.                                                | Фонд тестовых<br>упражнений, банк<br>тестовых вопросов |



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

**Специализация «Баскетбол»**

| Тесты                                                                                                                            | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                                  | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|                                                                                                                                  | 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                                              | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 2       | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)                                                      | 14    | 16  | 18  | 20  | 22  | 11      | 12  | 13  | 14  | 16  |
| 3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)                                                                                             | 4,6   | 4,3 | 4,0 | 3,7 | 3,4 | 5,5     | 5,2 | 4,9 | 4,6 | 4,3 |
| 4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                            | 2     | 3   | 4   | 5   | 6   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий).<br>Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени | 6     | 8   | 10  | 13  | 15  | 4       | 6   | 8   | 10  | 13  |
| 6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)                              | 19    | 17  | 15  | 13  | 11  | 23      | 21  | 19  | 17  | 15  |

### Специализация «Волейбол»

| Тесты                                                                                                                                                 | Юноши   |         |         |         |          | Девушки |         |         |         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
|                                                                                                                                                       | БАЛЛ    |         |         |         |          |         |         |         |         |          |
|                                                                                                                                                       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5        | 1       | 2       | 3       | 4       | 5        |
| 1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)                                                                                                  | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       | 20      | 25      | 30      | 35      | 40       |
| 2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)                                                                                                   | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       | 15      | 20      | 25      | 30      | 35       |
| 3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)                                                                  | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   | 3 из 7  | 4 из 7  | 5 из 7  | 6 из 7  | 7 из 7   |
| 4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз) | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 | 2 из 12 | 4 из 12 | 6 из 12 | 8 из 12 | 10 из 12 |
| 5. Передачи мяча в паре на время (сек)                                                                                                                | 80      | 90      | 100     | 110     | 120      | 60      | 70      | 80      | 90      | 100      |
| 6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)                                                                                              | 30      | 35      | 40      | 45      | 50       | 25      | 30      | 35      | 40      | 45       |
| 7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)                                                                      | 5 из 10 | 6 из 10 | 7 из 10 | 8 из 10 | 9 из 10  | 2 из 8  | 3 из 8  | 4 из 8  | 5 из 8  | 6 из 8   |

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

### Специализации «Мини-футбол»

| Тесты                                                                                                                  | Юноши |     |     |     |     | Девушки |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                        | БАЛЛ  |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|                                                                                                                        | 1     | 2   | 3   | 4   | 5   | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м <sup>1</sup> . | 4     | 5   | 6   | 7   | 8   | 2       | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 2. Удары по мячу в цель после ведения (сек) <sup>2</sup> .                                                             | 6,7   | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 7,5     | 7,3 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения                                                                     | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 2       | 3   | 4   | 5   | 6   |

|                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (количество раз из 10 ударов).<br>Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек. <sup>3</sup>      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий) <sup>4</sup> . | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов) <sup>5</sup> .         | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов) <sup>6</sup> .                    | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

\* - нормативы вратаря

### Правила выполнения тестов

- <sup>1</sup> - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;
- <sup>2</sup> - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;
- <sup>3</sup> - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;
- <sup>4</sup> – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.
- <sup>5</sup> – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;

<sup>6</sup> – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

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

**Специализация «Настольный теннис»**

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

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

**1–2 семестры**

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

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

### 3–4 семестры

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

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

### 5–9 семестры

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

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

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

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

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

**Примечание:**

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

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

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

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).

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.

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.