

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Максимов Алексей Борисович

Должность: директор департамента по образовательной политике

Дата подписания: 03.06.2025 11:29:10

Уникальный программный ключ:

8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

/Московский Политех/

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

экономики и управления

А.В. Назаренко

«27» апреля 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки

**09.03.03 «Прикладная информатика»**

Образовательная программа

**«Информационные технологии управления бизнесом»**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

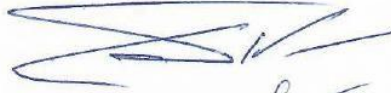
Форма обучения

**Очная**

Москва, 2025

**Разработчик(и):**

Заведующий кафедрой, к.п.н.



/А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент



/Э.В. Егорычева/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание», к.п.н.



/А.А. Плешаков/

**Согласовано:**

Заведующий кафедрой «Менеджмент»,

к.э.н., доцент



/Е.Э. Аленина/

## Содержание

|    |                                                                                         |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине .....                      | 4  |
| 2. | Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                            | 5  |
| 3. | Структура и содержание дисциплины .....                                                 | 5  |
|    | 3.1. Виды учебной работы и трудоемкость .....                                           | 5  |
|    | 3.2. Тематический план изучения дисциплины .....                                        | 6  |
|    | 3.3. Содержание дисциплины .....                                                        | 9  |
|    | 3.4. Тематика семинарских/практических занятий .....                                    | 12 |
| 4. | Учебно-методическое и информационное обеспечение .....                                  | 13 |
|    | 4.1. Нормативные документы и ГОСТы .....                                                | 13 |
|    | 4.2. Основная литература .....                                                          | 14 |
|    | 4.3. Дополнительная литература .....                                                    | 14 |
|    | 4.4. Электронные образовательные ресурсы .....                                          | 15 |
|    | 4.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение .....             | 16 |
|    | 4.6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... | 16 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение .....                                               | 16 |
| 6. | Методические рекомендации.....                                                          | 18 |
|    | 6.1. Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения .....          | 18 |
|    | 6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                 | 19 |
| 7. | Фонд оценочных средств .....                                                            | 19 |
|    | 7.1. Методы контроля и оценивания результатов обучения .....                            | 19 |
|    | 7.2. Шкала и критерии оценивания результатов обучения .....                             | 21 |
|    | 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 профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Выпускник должен: **знать:**

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

**уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического

самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  
**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

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

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

- История;
- Философия;
- Безопасность жизнедеятельности.

### 3. Структура и содержание дисциплины

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

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

##### 3.1.1. Очная форма обучения

| №<br>п/п | Вид учебной работы                                        | Количество<br>часов | Семестры  |           |           |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                           |                     | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
|          | <b>Аудиторные занятия</b>                                 | <b>328</b>          | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |
|          | В том числе:                                              |                     |           |           |           |           |           |
| 1        | Лекции                                                    |                     |           |           |           |           |           |
| 2        | Семинарские/практические занятия                          | 328                 | 68        | 68        | 68        | 68        | 56        |
| 3        | Лабораторные занятия                                      |                     |           |           |           |           |           |
|          | <b>Самостоятельная работа</b>                             |                     |           |           |           |           |           |
|          | В том числе:                                              |                     |           |           |           |           |           |
| 1        | С использованием дистанционных образовательных технологий |                     |           |           |           |           |           |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |                     |           |           |           |           |           |
|          | Зачет                                                     |                     |           |           |           |           |           |
|          | <b>Итого</b>                                              | <b>328</b>          | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>56</b> |

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

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

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

##### ОФП

| №<br>п/п | Разделы/темы дисциплины | Трудоемкость, час |  |
|----------|-------------------------|-------------------|--|
|          |                         | Аудиторная работа |  |

|     |                                                                                             | Всего     | Лекции | Семинарские/<br>практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Практическая<br>подготовка | Самостоятельная<br>работа |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1.  | <b>2 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 1.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 1.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 2.  | <b>3 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 2.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 2.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 2.3 | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 2.4 | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 2.5 | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 3.1 | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 3.2 | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |

|              |                                                                                             |            |  |            |  |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 3.3          | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 3.4          | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 3.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 4.           | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>68</b>  |  | 68         |  |  |  |
| 4.1          | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 4.2          | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 4.3          | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 16         |  | 16         |  |  |  |
| 4.4          | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 4.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 5.           | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>56</b>  |  | 56         |  |  |  |
| 5.1          | Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости                      | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.2          | Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей                    | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.3          | Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости                                | 12         |  | 12         |  |  |  |
| 5.4          | Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей                 | 10         |  | 10         |  |  |  |
| 5.5          | Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей | 10         |  | 10         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                                                             | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### Скандинавская ходьба

| №<br>п/п | Разделы/темы дисциплины | Трудоемкость, час |                   |  |
|----------|-------------------------|-------------------|-------------------|--|
|          |                         |                   | Аудиторная работа |  |

|     |                                                                                             | Всего     | Лекции | Семинарские/<br>практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Практическая<br>подготовка | Самостоятельная<br>работа |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1.  | <b>2 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 1.1 | Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе                        | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.2 | Упражнения на ротацию плечевого пояса                                                       | 10        |        | 10                                      |                         |                            |                           |
| 1.3 | Упражнения на пережат стопы                                                                 | 12        |        | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.4 | Упражнения по постановке палок                                                              | 12        |        | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.5 | Упражнения на угол постановки палок                                                         | 12        |        | 12                                      |                         |                            |                           |
| 1.6 | Упражнения на отталкивание                                                                  | 12        |        | 12                                      |                         |                            |                           |
| 2.  | <b>3 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 2.1 | Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе                                              | 24        |        | 24                                      |                         |                            |                           |
| 2.2 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок                              | 20        |        | 20                                      |                         |                            |                           |
| 2.3 | Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками                              | 24        |        | 24                                      |                         |                            |                           |
| 3.  | <b>4 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 3.1 | Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки                                        | 18        |        | 18                                      |                         |                            |                           |
| 3.2 | Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок                              | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 3.3 | Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания                                       | 16        |        | 16                                      |                         |                            |                           |
| 3.4 | Техника работы кистей рук со скандинавской палкой                                           | 18        |        | 18                                      |                         |                            |                           |
| 4.  | <b>5 семестр</b>                                                                            | <b>68</b> |        | 68                                      |                         |                            |                           |
| 4.1 | Техника подъемов в скандинавской ходьбе                                                     | 20        |        | 20                                      |                         |                            |                           |
| 4.2 | Техника спусков в скандинавской ходьбе                                                      | 20        |        | 20                                      |                         |                            |                           |
| 4.3 | Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт) | 28        |        | 28                                      |                         |                            |                           |
| 5.  | <b>6 семестр</b>                                                                            | <b>56</b> |        | 56                                      |                         |                            |                           |
| 5.1 | Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности                                      | 18        |        | 18                                      |                         |                            |                           |

|              |                                                            |            |  |            |  |  |  |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|--|--|
| 5.2          | Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе | 18         |  | 18         |  |  |  |
| 5.3          | Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе         | 20         |  | 20         |  |  |  |
| <b>Итого</b> |                                                            | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |  |

### 3.3 Содержание дисциплины

#### Блок «Общая физическая подготовка»

##### Семестры 2–6

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

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

## **Скандинавская ходьба Семестр**

### **2.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Семестр 3.**

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

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

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

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

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

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

**Семестр 4.****Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки**

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

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

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

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

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

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

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

**Семестр 5.****Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе**

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

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

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

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

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

### **Семестр 6.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/).

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

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

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

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

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 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/).

### **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 : ДиректМедиа, 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 : ДиректМедиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
  9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
  10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

#### 4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832>
2. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145>
3. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219>
4. <https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556> (для специального учебного отделения)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2)** общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

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

0

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Методические рекомендации**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **7. Фонд оценочных средств**

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

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

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

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

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на длительный срок).

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

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

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях.

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

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

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

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

Студенты, на длительное время освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

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

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

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

| Показатель | Критерии оценивания |   |   |   |
|------------|---------------------|---|---|---|
|            | 2                   | 3 | 4 | 5 |

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

|                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| самосовершенство, формирования здорового образа и стиля жизни. | развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | ого и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | развития, физического самосовершенствования, 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 самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных

учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльнорейтинговой 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

|   |           |  |             |  |  |
|---|-----------|--|-------------|--|--|
| № | КОМПЕТЕНЦ |  | Техноло гия |  |  |
|---|-----------|--|-------------|--|--|

|   | ИНДЕКС | ФОРМУЛИРОВКА                                                                                                                                 | Перечень компонентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | формирования компетенции                                                    | Форма оценочного средства **              | Степени уровней освоения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | УК-7   | <i>Способности поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | <p><b>знать:</b> - научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>владеть:</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической</p> | методико-практические и учебнотренировочные занятия, самостоятельная работа | Устный опрос, собеседование, Тестирование | <p><b>Базовый уровень</b><br/>Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Повышенный уровень</b><br/>- способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья,</p> |

|  |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности. |  |  | подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - 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><br>Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.                                                | Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов |

## Балльно-рейтинговая система

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

### Учебный модуль

Практические  
учебные занятия

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

Обучение в СДО<sup>1</sup>

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

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

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

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

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

### Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное  
или спортивное направление

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

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

### Спортивный модуль

Участие во  
внутривузовских  
соревнованиях

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

Выполнение  
норм ГТО<sup>3</sup>

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

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

### Модуль самостоятельной работы

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

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

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

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

<sup>5</sup> Требуется подтверждающий документ

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

*Приложение №2*  
*к рабочей программе*

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

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

|                                             |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз) | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)         | 25 | 26 | 27 | 28 | 29  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

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

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

**Примечание:**

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

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