

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**

**Социально-экономический институт**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

**Рабочая программа дисциплины**

включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

---

**Б1.Б.12.02 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность (профиль) – "Автомобильная техника и сервисное обслуживание"

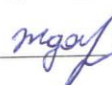
Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 328 часов

г. Екатеринбург, 2021

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 6 от « 03 » февраля 2021 года).

Зав. кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией Инженерно-технического института (протокол № 6 от « 04 » 02 20 21 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

« 04 » 03 20 21 года

## Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
	5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	5.2 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	7
	5.3 Детализация самостоятельной работы.....	8
	5.4 Типология самостоятельной работы.....	8
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	9
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
	7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	12
	7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	13
	7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	14
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	14
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	14
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	14
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
	Приложение 1.....	16
	Приложение 2.....	19

## 1. Общие положения

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» относится к базовой части Блоку 1. «Дисциплины (модули), входящего в состав образовательной программы высшего образования 23.03.03 – «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание»).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» являются:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 1470.
- Профессиональный стандарт «Специалист по мехатронным системам автомобиля», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 13 октября 2014 г. № 715н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 ноября 2014 г., регистрационный №34742);
- Профессиональный стандарт «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 марта 2015 г. № 187н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2015 г., регистрационный № 37055);
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 23.03.03 — «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание»), подготовки специалистов по очной и заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №6 от 20.06.2019) и утвержденный ректором УГЛТУ (20.06.2019).

Обучение по образовательной программе 23.03.03 — «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание») осуществляется на русском языке.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом.

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного

уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- 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.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

**ОК-8.** Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- **знать:**
  - теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
  - понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;
- **уметь:**
  - творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;
- **владеть:**
  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
  - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации;

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», что означает формирование в процессе обучения у бакалавра общекультурных компетенций в рамках выбранного профиля.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин ОПОП и написания выпускной квалификационной работы.

*Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
---	---------------------------	--------------------------	---------------------------

1	-	Физическая культура и спорт	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
---	---	-----------------------------	--

Указанные связи дисциплины дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>
практические занятия (ПЗ)	324	10
иные виды контактной работы	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	<b>314</b>
изучение теоретического курса	-	300
подготовка к текущему контролю	-	14
подготовка к промежуточной аттестации	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>328</b>	<b>328</b>

\*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛУ от 25 февраля 2020 года.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов**

**5.1 Трудоемкость разделов дисциплины**

**очная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	24	-	24	-	
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	300	-	300	-	
<b>Итого по разделам:</b>			<b>328</b>				
Промежуточная аттестация		х	х	х	<b>4</b>		
<b>Всего</b>						<b>328</b>	

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	2	-	2	114
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	-	8	200
<b>Итого по разделам:</b>			<b>10</b>			<b>314</b>
<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>						<b>4</b>
Промежуточная аттестация		х	х	х	<b>зачет/4</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>				

**5.2. Темы и формы занятий семинарского типа**

Учебным планом по дисциплине предусмотрено проведение практических занятий.  
**очная форма обучения**

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	<b>Отделение игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	100
	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>214</b>
	<i>2.1. Техника и тактика нападения</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	114
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	100	
	<b>Итого:</b>		<b>314</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>4</b>
1	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и	100

	<i>движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	координационных физических качеств;	
2	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>214</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>114</i>
	<i>2.1. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>100</i>
	<b>Итого:</b>		<b>314</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>4</b>
1	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	<i>100</i>
2	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>214</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	<i>214</i>
	<b>Итого:</b>		<b>314</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>4</b>
1.	<b>Отделение специальной медицинской группы</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>100</b>
	<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	<i>100</i>
2.	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>224</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	<i>114</i>
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	<i>110</i>
	<b>Итого:</b>		<b>324</b>



### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час
<b>Отделение игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</b>			
1	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>
	<i>2.1. Техника и тактика нападения</i>	Учебно-тренировочные занятия	4
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Учебно-тренировочные занятия	4
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	<b>Итого:</b>		
<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>			
2.	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Учебно-тренировочные занятия	4
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Учебно-тренировочные занятия	4
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	<b>Итого:</b>		
<b>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</b>			
3.	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Учебно-тренировочные занятия	8
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	<b>Итого:</b>		
<b>Отделение специальной медицинской группы</b>			
4.	<b>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	4
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	4
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	<b>Итого:</b>		

**5.3 Детализация самостоятельной работы**  
**Очная форма обучения**  
 Не предусмотрена учебным планом  
**Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	100
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	200
<b>Итого по разделам:</b>		<b>300</b>
<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>14</b>
<b>Всего:</b>		<b>314</b>

**6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине**

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
<b>Основная литература</b>			
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/138972">https://e.lanbook.com/book/138972</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федера-	2017	Полнотекстовый доступ

	ции, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.		при входе по логину и паролю*
5.	Мезенцева, В. А. Футбол : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, Б. А. .. — Самара : СамГАУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123594">https://e.lanbook.com/book/123594</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/129488">https://e.lanbook.com/book/129488</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069</a> – Биб-	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	лиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.		
11.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
<b>Дополнительная литература</b>			
12.	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
14.	Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
15.	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 230 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992</a> – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
16.	Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину

\*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

### Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛУ (http://lib.usfeu.ru/), ЭБС Издательства Лань http://e.lanbook.com/, ЭБС Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

### Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
<b>ОК-8.</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Промежуточный контроль:</b> - зачет <b>Текущий контроль:</b> -посещаемость учебно-тренировочных занятий; -участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; -сдача тестов двигательной подготовленности;

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1). Посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- 2). Участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО.
- 3). Сдача тестов двигательной подготовленности;

### Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования ОК-8)

Посещаемость всех учебно-тренировочных занятий оценивается максимально в 51 балл.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, за каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в

дополнительно выделенное для студента время. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

***Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (текущий контроль формирования ОК-8)***

Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором института по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 24 балла.

***Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов двигательной подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спорта. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-2). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

***Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль формирования компетенции ОК-8)***

Суммарная оценка всех видов определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.

Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

86-100 баллов – оценка «зачтено»: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

71-85 баллов – оценка «зачтено»: выполнены большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.

51-70 баллов – оценка «зачтено»: выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по тестам двигательной подготовленности.

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.

***7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы*** представлены в приложениях 1-2.

***7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций***

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых

		мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-ценной социальной и профессиональной деятельности
Базовый	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-ценной социальной и профессиональной деятельности
Пороговый	зачтено	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-ценной социальной и профессиональной деятельности
Низкий	Не зачтено	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся не владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полно-ценной социальной и профессиональной деятельности

## 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включаются:

- самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному игровому виду спорта;

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

-практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛУТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### Требования к аудиториям

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Помещение для практических занятий</p>	<p><b>Дворец спорта:</b>  <b>Большой игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: велотренажеры, электронное табло, ворота (гандбольные и футбольные), гасители, баскетбольные стойки; баскетбольные щиты. Перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны; теннисные столы.  <i>Инвентарь</i>: мячи футбольные и баскетбольные, бадминтонные и теннисные ракетки. Скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.  <b>Малый игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка судейская, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря.  <i>Инвентарь</i>: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, медицинболы.  <b>Зал борьбы и бокса</b> включает в себя следующее <i>оборудование</i>: два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги. Зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника.  <i>Инвентарь</i>: гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы. Боксерские перчатки, шлемы и лапы. Обручи, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.  <b>Дом культуры и спорта:</b>  <b>Игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, кольца, защитные сетки.  <i>Инвентарь</i>: мячи баскетбольные.  <b>Стадион</b>: включает следующее <i>оборудование</i>: футбольные во-</p>



	<p>рота, трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), баскетбольные стойки, щиты и кольца, секундомеры, рулетки.</p> <p><i>Инвентарь:</i> футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> <p><b>Лыжная база:</b></p> <p><i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега.</p> <p><i>Инвентарь:</i> лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

**Фонд оценочных средств по дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Приложение 1

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования ОК-8)

Отделение волейбола

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Верхняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Нижняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
3.	Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 10 попыток (кол-во раз).	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
<b>Скоростная выносливость</b>											
4.	Бег «Елочка» (челночный бег, с.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	20,5	21,5	22,5	23,0	23,5
<b>Прыжковая выносливость</b>											
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	160	150	140	130	120	140	130	120	110	100

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 2. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 10 попыток, для выполнения нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в площадку, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество правильно выполненных подач.

Тест 4. Методика проведения. На одной стороне волейбольной площадки - на боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются четыре теннисных мяча. Старт от середины лицевой линии, испытуемый касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта, далее перемещения по этой схеме с касанием следующих мячей; оценивается время перемещения в секундах.

Отделение баскетбола

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	18	17	16	15	14	17	16	15	14	13
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Под углом 45° к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка бросков в движении. Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко. Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступать за нее.

*Тест 3.* В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены.

Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение - передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца). Оценка: полное действие - 1 очко. Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т.д.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядами.

Отделение футбола

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
4.	Бег 5х30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32
		<b>Общая физическая подготовка</b>				
5.	Бег 30 м (сек)	4,2	4,3	4,4	4,6	4,7

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Тест 2. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 3. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 4. Методика проведения. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования ОК-8 (по выбору))

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Обязательные испытания (тесты):</b>											
1.	Бег 30 метров, с	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165		170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.