

Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Инженерно-технический институт

Кафедра физического воспитания и спорта


Рабочая программа дисциплины

включая фонд оценочных средств и методические указания
для самостоятельной работы обучающихся

**Б1.В.ДВ.04.02 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль) – "Автомобильные дороги"
Квалификация – бакалавр
Количество зачётных единиц (часов) – 328 часов

г. Екатеринбург, 2021

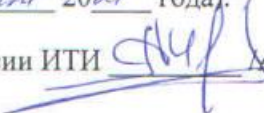
Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

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 » февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

« 04 » марта 2021 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
	очная форма обучения.....	6
	5.2 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	7
	очная форма обучения.....	8
	5.3 Детализация самостоятельной работы.....	9
	очная форма обучения.....	9
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	12
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
	7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	14
	7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	14
	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.....	15
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	16
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	16
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	16
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
	Приложение 1.....	19
	Приложение 2.....	20
	Приложение 3.....	21
	Приложение 4.....	22

1. Общие положения

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» относится к блоку Б1 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 08.03.01 – Строительство (профиль – Автомобильные дороги).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» 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»;

– Приказ Минтруда России № 264н от 30.05.2016 г. «Об утверждении профессионального стандарта 10.004 «Специалист в области оценки качества и экспертизы для градостроительной деятельности»;

– Приказ Минтруда России № 841н от 25.12.2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта 10.002 «Специалист в области инженерно-геодезических изысканий»;

– Приказ Минтруда России № 1167н от 28.12.2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта 10.003 «Специалист в области инженерно-технического проектирования для градостроительной деятельности»;

– Приказ Минтруда России № 504н от 18.07.2019 г. «Об утверждении профессионального стандарта 16.033 «Специалист в области планово-экономического обеспечения строительного производства»;

– Приказ Минтруда России № 943н от 27.11.2014 г. «Об утверждении профессионального стандарта 16.032 «Специалист в области производственно-технического и технологического обеспечения строительного производства»;

– Приказ Минтруда России № 599н от 09.09.2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта 10.005 «Специалист по благоустройству и озеленению территорий и объектов»;

– Приказ Минтруда России № 516н от 26.06.2017 г. «Об утверждении профессионального стандарта 16.025 «Организатор строительного производства», утвержденного приказом Минтруда России;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 481 от 31.05.2017;

– Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 08.03.01 – Строительство (профиль – Автомобильные дороги), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 2 от 20.02.2020).

Обучение по образовательной программе 08.03.01 – Строительство (профиль – Автомобильные дороги) 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:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;
- **уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;
- **владеть:** здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору – Б1.В.ДВ., что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных 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		Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта		Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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
Контактная работа с преподавателем*:	237	4,25
практические занятия (ПЗ)	236	4
иные виды контактной работы	1	0,25
Самостоятельная работа обучающихся:	91	323,75
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю	76	320
подготовка к промежуточной аттестации	15	3,75
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	328	328

*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 УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием ответственного 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		52		52	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		136		136	76
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		48		48	-
Итого по разделам:			236		236	76
Промежуточная аттестация					1	15
Всего					328	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка					100
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		4		4	220
Итого по разделам:			4		4	320
Промежуточная аттестация					0,25	3,75
Всего					328	

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудоемкость, ч
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Учебно-тренировочные занятия для основных учебных отделений					
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
<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. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	8	12	16	8	44
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	10	14	24	16	64
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	10	14	24	16	64
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>		24		24	48
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>					
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>					
<i>3.4. Пеший поход</i>					
Итого:	32	68	68	68	236
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
<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. Техника</i>	8	12	16	8	44

<i>прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>					
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>		4		4	
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	20	28	48	32	128
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>		24		24	48
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>					
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>					
<i>3.4. Пеший поход</i>					
Итого:	32	68	68	68	236
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	8	12	16	8	44
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	10	14	24	16	64
<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	10	14	24	16	64
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>Скандинавская ходьба</i>		24		24	48
Итого:	32	68	68	68	236

Заочная форма обучения

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

5.3 Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16

	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
	Итого		16
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего I семестр:		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего II семестр:		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего III семестр:		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего IV семестр:		23,75
	Всего		91
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрей-	Двигательная физкультур-	16

	<i>чинг, силовой фитнес.</i>	турно-спортивная деятельность	
	Итого		16
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего I семестр:		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего II семестр:		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего III семестр:		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего IV семестр:		23,75
	Всего		91
Отделение специальной медицинской группы			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	Итого		16
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего I семестр:		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование тех-</i>	Двигательная физкуль-	<i>10</i>

	<i>ники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	турно-спортивная деятельность	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего II семестр:		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего III семестр:		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	Итого		20
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Всего IV семестр:		23,75
	Всего		91

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1.	Отделение общей физической подготовки с элементами бокса		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Спе-</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и	50

	<i>циальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	координационных физических качеств;	
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>110</i>
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>110</i>
		Итого:	320
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Итого часов:		323,75
2.	Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	<i>50</i>
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	<i>50</i>
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	<i>220</i>
		Итого:	320
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Итого часов:		323,75
3.	Отделение специальной медицинской группы		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)		100
	<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>
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		220
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	<i>110</i>
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	<i>110</i>
		Итого:	320
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
	Итого:		323,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
Основная литература			
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5.	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: https://e.lanbook.com/book/129488 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский государствен-	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	ный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.		паролю*
7.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
8.	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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992 – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
12.	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

*- 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. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
2. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Техэксперт». Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/>.
3. Реестр новых и наилучших технологий, материалов и технологических решений повторного применения. Режим доступа: <http://rnnt.ru/technologies/>.

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
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Промежуточный контроль: - зачет (оценка всех видов деятельности); Текущий контроль: - посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) 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 (физкультурно-оздоровительных) 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 УК-7)

Посещаемость всех учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) 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 УК-7)

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 (оздоровительной) направленности (текущий контроль формирования компетенций УК-7)

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спортивной направленности. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-4). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль формирования УК-7)

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: общая физическая подготовка» 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 (физкультурно-оздоровительных) 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 (физкультурно-оздоровительных) 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 (физкультурно-оздоровительных) 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 (физкультурно-оздоровительных) 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 1-4.

7.4. Соответствие 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 (физкультурно-оздоровительных) занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Базовый	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Пороговый	зачтено	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	Не зачтено	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

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

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 УГЛТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	<p>Специальные помещения для проведения практических занятий:</p> <p>Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее <i>оборудование</i>: велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны. <i>Инвентарь</i>: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.</p> <p>Зал борьбы и бокса 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.</p> <p>Стадион: включает следующее <i>оборудование</i>: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки. <i>Инвентарь</i>: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> <p>Лыжная база: <i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега. <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 УГЛТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования УК-7 (по выбору))

Приложение 1

№	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
Обязательные испытания (тесты):											
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
Испытания (тесты) по выбору:											
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.

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования УК-7)

№	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
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
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
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
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.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования УК-7)

№	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
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
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 перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа 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.

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования УК-7)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
Обязательные испытания (тесты):											
1.	Бег 30 метров, с	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,1	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	12,00	13,40	14,30	15,20	16,10	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	10,50	12,30	13,10	13,50	14,30
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	15	12	10	8	6		-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	18	12	10	8	6
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	44	32	28	24	20	17	12	10	8	6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Испытания (тесты) по выбору:											
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	195	180	170	160	150
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за 1 минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.