

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.В.ДЭ.04.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка**

Направление подготовки 18.03.01 «Химическая технология»


Направленность (профиль) «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров»

Квалификация – бакалавр


Количество академических часов – 328

Разработчик: старший преподаватель  /Ю.Г. Бердникова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
(протокол № 5 от «18» января 2023 года)

Заведующий кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комис-
сией химико-технологического института
(протокол № 3 от «15» 02 2023 года)

Председатель методической комиссии ХТИ  /И.Г. Перова/

Рабочая программа утверждена директором химико-технологического института

Директор ХТИ  /И.Г. Перова/

«15» 02 2023 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..... | 8 |
| | 5.3 Детализация самостоятельной работы..... | 10 |
| 6. | Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине..... | 15 |
| 7. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 16 |
| | 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы..... | 16 |
| | 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 16 |
| | 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..... | 17 |
| | 7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций..... | 17 |
| 8. | Методические указания для самостоятельной работы обучающихся | 18 |
| 9. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине..... | 18 |
| 10. | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 19 |
| | Приложение 1..... | 21 |
| | Приложение 2..... | 22 |
| | Приложение 3..... | 23 |
| | Приложение 4..... | 24 |

1. Общие положения

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Элективные дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДЭ.04.02 учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 18.03.01 «Химическая технология» профиль «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров».

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Приказ Минобрнауки России № 245 от 06.04.2021 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2020 г. N 730н «Об утверждении профессионального стандарта - 26.005 «Специалист по производству наноструктурированных полимерных материалов».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. N 592н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по производству волокнистых наноструктурированных композиционных материалов».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12.10.2022 № 646н «Об утверждении профессионального стандарта - Инженер-технолог целлюлозно-бумажного производства».

- Приказ министерства юстиции Российской Федерации от 18 августа 2014 года, регистрационный N 33628 «Специалист по внедрению и управлению производством полимерных наноструктурированных пленок».

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 7 августа 2020 г.;

- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 18.03.01 - Химическая технология (профиль - Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 3 от 16.03.2023), с дополнениями и изменениями, утвержденными на заседании Ученого совета УГЛТУ (протокол от 20.04.2023 №4), введенными приказом УГЛТУ от 28.04.2023 №302-А.

Обучение по образовательной программе 18.03.01 «Химическая технология» профиль «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров» 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.ДЭ.04.02, 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 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 |
| Контактная работа с преподавателем*: | 237 |
| практические занятия (ПЗ) | 236 |
| иные виды контактной работы | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 91 |
| изучение теоретического курса | |
| подготовка к текущему контролю | 76 |
| подготовка к промежуточной аттестации | 15 |
| Вид промежуточной аттестации: | Зачет |
| Общая трудоемкость, з.е./ часы | 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 отведенного на них количества академических часов

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

| № 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 | |

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

| 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 прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i> | 8 | 12 | 16 | 8 | 44 |

| | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <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 |

.3 Детализация самостоятельной работы

| № | 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 |
| | <i>2.1. Техника и тактика атаки</i> | Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта | 8 |
| | <i>2.2. Техника и тактика обороны</i> | 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 |
| | <i>2.1. Техника и тактика атаки</i> | Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта | 10 |
| | <i>2.2. Техника обороны</i> | 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 |
| | <i>2.1. Техника и тактика атаки</i> | Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта | 10 |
| | <i>2.2. Техника обороны</i> | 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 |
| | <i>2.1. Техника и тактика атаки</i> | Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта | 10 |
| | <i>2.2. Техника обороны</i> | Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта | 10 |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| | | вида спорта | |
| | Итого | | 20 |
| | Подготовка к промежуточной аттестации | | 3,75 |
| | | Всего IV семестр: | 23,75 |
| | | Всего | 91 |
| Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса | | | |
| I семестр | | | |
| 1 | Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность | | 16 |
| | <i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i> | Двигательная физкультурно-спортивная деятельность | 16 |
| | 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, фитбол, 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, фитбол, 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, фитбол, 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 |

| | | | |
|--------------------|---|---|--------------|
| | 2.2. <i>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 |
| | 2.1. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i> | Двигательная физкультурно-спортивная деятельность | 10 |
| | 2.2. <i>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 |
| | 2.1. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i> | Двигательная физкультурно-спортивная деятельность | 10 |
| | 2.2. <i>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 |
| | 2.1. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i> | Двигательная физкультурно-спортивная деятельность | 10 |
| | 2.2. <i>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 |

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. | Аксенов, Д. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа : методические указания и рекомендации / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301931 Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2022 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 2 | Бородачева, С. Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2023. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/329981 Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2023 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 3. | Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости : методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2023. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/318644 Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2023 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 4. | Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2022. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/244529 Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2022 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 5. | Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311900 Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2023 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 6. | Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/292928 . Режим доступа: для авториз. пользователей. | 2023 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| Дополнительная литература | | | |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| 7. | 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* |
| 8. | 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* |
| 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* |
| 12. | 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* |
| 13. | 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* |
| 14. | 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* |
| 15. | 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* |
| 16. | 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* |

| | | | |
|-----|--|------|---|
| 17. | 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный. | 2018 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 18. | 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* |
| 19. | 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* |

*- 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 |
|--|---|
| 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 зачет (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:

- операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок действия: бессрочно;

- операционная система Astra Linux Special Edition. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок действия: бессрочно;

- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок действия: бессрочно;

- пакет прикладных программ Р7-Офис.Профессиональный. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок: бессрочно;

- антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License. Договор заключается университетом ежегодно;

- операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок действия: бессрочно;

- система видеоконференцсвязи Mirapolis. Договор заключается университетом ежегодно;

- система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор заключается университетом ежегодно;

- система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);

- браузер Yandex (<https://yandex.ru/promo/browser/>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;

- кроссплатформенное программное обеспечение для управления проектами OpenProj (<https://openproj.ru.uptodown.com/windows>), распространяется на условиях лицензии Common Public Attribution License Version 1.0;

Цифровые инструменты и сервисы

Инструменты для коммуникации

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>) – сервис для коммуникации, распространяется по лицензии trialware

Сферум (<https://sferum.ru/?p=start>) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare

VK Мессенджер (https://vk.me/app?mt_click_id=mt-v7eix5-1660908314-1651141140) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare

Инструменты для организации удаленной связи и видеоконференций

Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Webinar (<https://webinar.ru/>) – платформа для вебинаров, обучения, распространяется по лицензии trialware;

Видеозвонки Mail.ru (<https://calls.mail.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

Яндекс.Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

Планирование времени и встреч

Яндекс.Календарь (<https://calendar.yandex.ru/>) – онлайн календарь-планер, распространяется по лицензии ShareWare

Shtab (<https://shtab.app/>) – планировщик задач, распространяется по лицензии FreeWare

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>), распространяется по лицензии trialware

Инструменты для управления удаленной работой, командой

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>) – сервис для управления командой, распространяется по лицензии trialware;

Pruffme – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

VK Workspace (<https://biz.mail.ru/>) – платформа для совместной удаленной работы (почта, сервис для коммуникаций, хранилище), распространяется по лицензии trialware;

Инструменты для обмена информацией (совместное использование файлов)

Яндекс.Документы (<https://docs.yandex.ru/>) – инструмент для создания и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware;

Yandex Forms (<https://cloud.yandex.ru/services/forms>) – бесплатный сервис для создания форм для опроса, регистрации и т.д., распространяется по лицензии trialware;

@Облако (<https://cloud.mail.ru/>) – сервис для создания, хранения и совместного использования файлов, распространяется по лицензии trialware;

Яндекс.Диск – сервис для хранения и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware

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>: велотренажёры, 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. 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. Велотренажёры, 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. 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. 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.