

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.03.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка**

Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело

Направленность (профиль) – Лесное дело

Квалификация – бакалавр

Количество зачетных единиц (*часов*) – 328

г. Екатеринбург 2025

Разработчик:

Бернишова И.А. [подпись]

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
(протокол № 6 от «05» февраля 2025 года).

Зав. кафедрой [подпись] / Иванова /

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией института леса и природопользования
(протокол № 6 от «12» февраля 2025 года).

Председатель методической комиссии ИЛП [подпись] / Сычугова О.В. /

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования

Директор ИЛП [подпись] / З.Я. Нагимов /

« 17 » февраля 2025 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.03.02 учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 35.03.01 – Лесное дело (профиль – Лесное дело).

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 № 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.01 «Лесное дело» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 706 от 26.07.2017;

Профессиональный стандарт «Мастер питомника» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 июня 2018 г. N 423н).

Положение о практической подготовке обучающихся, утвержденное приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 05.08.2020 № 885 и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 390;

Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 35.03.01 – Лесное дело (профиль – Лесное дело), подготовки обучающийся по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол №3 от 20.03.2025).

Обучение по образовательной программе 35.03.01 – Лесное дело (профиль – Лесное дело) 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

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов
	очная форма
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 УГЛУ от 25 февраля 2020 года.

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

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

№ 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

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

.3 Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудо- ём- кость, 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
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	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
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	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
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	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
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	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

	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8	
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	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. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	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. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	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. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	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.	Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.] ; под редакцией С. В. Комлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-52407-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/488102 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2025	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Гапоненко, А. Ю. Фитнес : учебно-методическое пособие / А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 171 с. — ISBN 978-5-8353-3163-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451799 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Ишкина, О. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие силовых качеств : методические указания и рекомендации / О. А. Ишкина, Д. А. Аксенов, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2025. — 27 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/458714 — Режим доступа: для авториз. пользователей	2025	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов : учебное пособие для вузов / А. С. Королев, О. Г. Барышникова, С. А. Андронов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 68 с. — ISBN 978-5-507-52032-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/436316 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2025	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5.	Куликова, М. В. Организация занятий по лыжной подготовке в непрофильном вузе : методические рекомендации / М. В. Куликова, О. В. Антипов, Л. А. Нюркене. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2024. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/457946 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2024. — 150 с. — ISBN 978-5-88575-746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/421808 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2024. — 150 с. — ISBN 978-5-88575-746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	https://e.lanbook.com/book/421808 — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
8.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Использование упражнений с отягощением для общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / А. В. Оборин, Т. Е. Веселкина, Н. Н. Мызников, Т. О. Верховенко. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2024. — 41 с. — ISBN 978-5-7641-2039-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505229 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Овсянникова, М. А. Самостоятельная тренировка девушек 18-22 лет, обучающихся в техническом вузе : учебно-методическое пособие / М. А. Овсянникова, Е. В. Невзорова. — Москва : РУТ (МИИТ), 2024. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/459791 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.]. — Тюмень : ТИУ, 2024. — 159 с. — ISBN 978-5-9961-3332-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461870 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	Степанов, С. В. Циклические виды спорта: легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Степанов, Н. А. Толстикова, Т. А. Михайлова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-8353-3293-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/495503 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
12.	Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2025. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/498635 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2025	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вузов / А. А. Федякин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/386459 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2024	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
14.	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	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
15.	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*

16.	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*
17.	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — 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*
18.	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*
19.	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*

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

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

Электронные библиотечные системы

– электронно-библиотечная система «Лань», коллекции издательства "Лань" Дог. №025/24/-ЕП-44-03 от 25.03.24; срок действия с 09.04.2024 до 9.04.2025; коллекции других издательств Дог. №024/24/-ЕП-44-03 от 25.03.24; срок действия с 09.04.2024 до 09.04.2025; коллекция "ФПУ. 10-11 кл. Изд-во "Просвещение" Дог. № 035/24-ЕП-44-03 от 29.05.2024; срок действия с 01.09.2024 до 01.09.2025; сетевая электронная библиотека Дог. №0136/20-223-06 от 24.03.20;

– электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Договор №038/24-ЕП-44-03 от 19.06.2024

- универсальная база данных East View (ООО «ИВИС»), Договор № 407-П/002/25-ЕП-44-0 от 13.01.25;

Срок действия договоров продлевается ежегодно.

Справочные и информационные системы

– справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>). Договор сопровождения экземпляров системы КонсультантПлюс №025/ЗК от 25.02.2025. Срок с 25.02.2025 г по 24.02.2026 г.;

– справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа:

<http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/>);

– программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: <https://www.antiplagiat.ru/>). Договор №6414/0107/23-ЕП-223-03 от 27.02.2023 года.

– Информационная система 1С: ИТС (<http://its.1c.ru/>). Режим доступа: свободный

Срок действия договоров продлевается ежегодно.

Профессиональные базы данных

– Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика (<http://www.gks.ru/>). Режим доступа: свободный.

– Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов // Акционерное общество «Информационная компания «Кодекс» (<https://docs.cntd.ru/>). Режим доступа: свободный.

– Экономический портал (<https://institutiones.com/>). Режим доступа: свободный.

– Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>). Режим доступа: свободный.

– Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>). Режим доступа: свободный

– База полнотекстовых и библиографических описаний книг и периодических изданий (<http://www.ivis.ru/products/udbs.htm>). Режим доступа: свободный

– ГлавбухСтуденты: Образование и карьера (<http://student.lgl.ru/>). Режим доступа: свободный.

Нормативно-правовые акты

1. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30 ноября 1994 года N 51-ФЗ

2. Профессиональный стандарт 06.015 - " Специалист по информационным системам", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 сентября 2014 г. N 645н.

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 УГЛУТУ 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 УГЛУТУ 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 УГЛУ.

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	Специальные помещения для проведения практических занятий: 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. 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.
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 гим- настической 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 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)	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 гим- настической 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 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 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 гим- настической 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 гим- настической 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 лежа 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.