

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

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов»

Квалификация – экономист

Количество академических часов – 328

Екатеринбург 2025

Разработчики: к.с.-х.н., доцент

/Л.О.С. Жданова/

старший преподаватель

/Л.О.Г. Бердникова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
(протокол № 8 от «09» апреля 2025 года)

Заведующий кафедрой

/Л.О.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией социально-экономического института
(протокол № 3 от «03» июля 2025 года)

Председатель методической комиссии СЭИ

/А.В. Чевардин/

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ

/Л.О.А. Капустина/

«03» июля 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 и видов учебных занятий.....	6
5.1.	Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
5.2.	Содержание занятий лекционного типа.....	6
5.3.	Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	7
5.4.	Детализация самостоятельной работы	9
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	12
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.	15
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	15
7.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	15
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.....	16
7.4.	Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	16
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
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.....	20
	Приложение 2.....	21
	Приложение 3.....	22
	Приложение 4.....	23

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.03.01 учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов».

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 Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «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 специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 14.04.2021 № 293;
- Учебные планы ОПОП ВО 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов» по очной, очно-заочной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛУТУ (протокол № 3 от 20.03.2025) и утвержденные ректором УГЛУТУ (20.03.2025).

Обучение по образовательной программе 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов» 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 следующей универсальной компетенции:

УК-7 – способность 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 элективной части, формируемой участниками образовательных отношений, что означает формирование в процессе обучения у студентов дополнительных знаний и универсальных компетенций в рамках выбранной специальности. Изучение данной дисциплины позволяет обучающимся быть подготовленными к освоению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

Перечень сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Сопутствующие	Обеспечиваемые
1. История России 2. Математика 3. Статистика 4. Профессиональный иностранный язык 5. Иностранный язык 6. Экономическая теория 7. Основы цифровой экономики 8. Экономика организации (предприятия) 9. «Зеленая» экономика 10. Эконометрика 11. Деньги, кредит, банки 12. Базы данных 13. Основы технологии и организации лесозаготовительных производств / Основы технологии и организации деревообрабатывающих производств 14. Основы российской государственности 15. Основы проектной деятельности 16. Рынок ценных бумаг/ Операции с ценными бумагами 17. Гражданское право 18. Экономический анализ 19. Культура речи и деловые коммуникации 20. Защита интеллектуальной собственности 21. Безопасность жизнедеятельности 22. Трудовое право 23. Персональный менеджмент 24. Правоведение 25. Уголовное право 26. Психология командного взаимодействия и саморазвития 27. Уголовное право 28. Погружение в университетскую среду 29. Физическая культура и спорт 30. Статистика	Первая помощь 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов, предусмотренных только по очной форме обучения.

Вид учебной работы	Академические часы
Контактная работа с преподавателем*:	237
практические занятия (ПЗ)	236
промежуточная аттестация	1
Самостоятельная работа обучающихся:	91
подготовка к текущему контролю	44
подготовка к промежуточной аттестации	47
Вид промежуточной аттестации	Зачет Зачет Зачет Зачет
Общая трудоемкость	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	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	52	52	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	136	136	44
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	48	48	-
Итого по разделам		236	236	44
Промежуточная аттестация			1	47
Всего			328	

5.2. Содержание занятий лекционного типа

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

5.3. 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. <i>Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	20	28	48	32	128
Сдача тестов двигательной подготовленности	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
3.1. <i>Лыжная подготовка</i>		24		24	48
3.2. <i>Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>					
3.3. <i>Ориентирование на местности</i>					
3.4. <i>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
1.1. <i>Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	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. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	10	14	24	16	64
2.2. <i>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	10	14	24	16	64
Сдача тестов двигательной подготовленности	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>Скандинавская ходьба</i>		24		24	48
Итого	32	68	68	68	236

5.4. 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		8
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	4
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	4
	Итого		8
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего I семестр:		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего II семестр:		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего III семестр:		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6

	2.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего IV семестр:		23,75
	Всего		91
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		8
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	Итого		8
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего I семестр:		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	12
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего II семестр:		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	12
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего III семестр		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	12
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего IV семестр		23,75
	Всего		91
Отделение специальной медицинской группы			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		8

	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	4
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	4
	Итого		8
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего I семестр		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего II семестр		23,75
III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего III семестр		23,75
IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	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. — 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*

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 УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн (<http://biblioclub.ru/>), электронная образовательная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/?=>), универсальная база данных East View (ООО «ИВИС») (<http://www.ivis.ru/>), содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Договоры с ЭБС заключаются университетом ежегодно.

Справочные и информационные системы

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>). Договор заключается университетом ежегодно.
2. Справочно-правовая система «Система ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru/>). Доступ свободный.
3. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (<https://www.antiplagiat.ru/>). Договор заключается университетом ежегодно.
4. Информационная система 1С: ИТС (<http://its.1c.ru/>). Доступ свободный

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary (<http://elibrary.ru/>). Доступ свободный.
2. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>). Доступ свободный.
3. База полнотекстовых и библиографических описаний книг и периодических изданий (<http://www.ivis.ru/products/udbs.htm>). Доступ свободный.

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	Семестр очная форма обучения
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий контроль: - посещаемость занятий, - участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятий, сдача норм ФВСК ГТО; - сдача тестов двигательной подготовленности Промежуточный контроль: зачет (оценка всех видов деятельности)	1, 2, 3, 4

Этапы формирования компетенции:

УК-7 – первый, второй, третий (проведение занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача зачета).

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, формирование компетенции 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, формирование компетенции 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, формирование компетенции 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 зачета (промежуточный контроль, формирование компетенции 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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на высоком уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на базовом уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на пороговом уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на низком уровне* способен или не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Данные материалы представлены в приложениях 1-4.

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

По компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляет следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенции

Уровень	Оценка	Пояснения
---------	--------	-----------

сформированности компетенций		
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 обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Занятия семинарского типа (практические занятия)	Практические занятия – это активная форма учебного процесса. На практических занятиях обучающийся отрабатывает технику атаки и обороны по избранному виду спорта
Самостоятельная работа (подготовка к практическим занятиям)	Самостоятельные занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному виду спортивно-оздоровительной деятельности. При подготовке к практическим занятиям обучающемуся необходимо осваивать двигательную деятельность в рамках избранного вида спорта.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает: сдачу нормативов. Оценка за зачет выставляется по критериям, представленным в пункте 7.2.

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 WEEEK (<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>: 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.
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.