

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

- Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование
- 08.03.01 Строительство
 - 09.03.03 Прикладная информатика
 - 18.03.01 Химическая технология
 - 18.03.02 Энерго-и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
 - 20.03.01 Техносферная безопасность
 - 20.03.02 Природообустройство и водопользование
 - 21.03.02 Землеустройство и кадастры
 - 23.03.01 Технология транспортных процессов
 - 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
 - 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
 - 27.03.02 Управление качеством
 - 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства
 - 35.03.01 Лесное дело
 - 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
 - 35.03.05 Садоводство
 - 35.03.10 Ландшафтная архитектура
 - 43.03.02 Туризм
 - 08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей
 - 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Количество зачётных единиц (часов) – (328)

г. Екатеринбург, 2021

Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
	5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	очная форма обучения.....	6
	заочная форма обучения.....	6
	5.2 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	7
	5.3 Детализация самостоятельной работы.....	7
	очная форма обучения.....	9
	заочная форма обучения.....	9
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	13
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 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.....	19
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	19
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	20
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	20
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
	Приложение 1.....	21
	Приложение 2.....	22
	Приложение 3.....	23
	Приложение 4.....	24
	Приложение 5.....	25

1. Общие положения

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору ДВ. учебного плана.

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

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины **физическая культура** и спорт являются:

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

– Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

– Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

– Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) по соответствующим направлениям подготовки;

– Учебные планы образовательных программы высшего образования соответствующих направлений подготовки .

Обучение по образовательным программам осуществляется на русском языке.

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

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

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать:** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

– **уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

– **владеть:** здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт	Государственная итоговая аттестация

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

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

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
Контактная работа с преподавателем*:		
лекции (Л)		
практические занятия (ПЗ)	236	4
лабораторные работы (ЛР)		
иные виды контактной работы	1	0,25
Самостоятельная работа обучающихся:	91	323,75
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю		
курсовая работа (курсовой проект)		
подготовка к промежуточной аттестации		
Вид промежуточной аттестации:	Зачет (1,2,3,4)	Зачет (1)
Общая трудоемкость, з.е./ часы	328	328

*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем.

телем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

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

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	56	56	43
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	132	132	48
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	48	48	-
Итого по разделам:		236	237	91
Промежуточная аттестация			1	
Всего		328		

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка			109,75
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	214
Итого по разделам:		4	4	323,75
Промежуточная аттестация			0,25	
Всего		328		

5.2. Темы и формы практических занятий

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудоемкость, ч
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Учебно-тренировочные занятия для основных учебных отделений					
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	16	56
<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	12	48
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	28	132
<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	10	14	24	14	62
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	10	14	24	14	62
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>		24		12	36
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>				6	6
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>				4	4
<i>3.4. Пеший поход</i>				2	2
Итого:	32	68	68	68	236
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	16	56
<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</i>	8	12	16	12	48

<i>длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>					
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	28	132
<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	20	28	48	28	124
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>		24		12	36
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>				6	6
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>				4	4
<i>3.4. Пеший поход</i>				2	2
Итого:	32	68	68	68	236
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	16	56
<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	8	12	16	12	48
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	28	132
<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	10	14	24	14	62
<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	10	14	24	14	62
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>Скандинавская ходьба</i>		24		24	48
Итого:	32	68	68	68	236

Заочная форма обучения

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

5.3 Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудо- емкость, ч
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
	Вид самостоятель- ной работы	Вид самостоятель- ной работы	Вид самостоятель- ной работы	Вид самостоятель- ной работы	
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	7,75	11,75	11,75	11,75	43
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12	12	48
<i>2.1. Техника и тактика атаки 2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	
Итого:	19,75	23,75	23,75	23,75	91
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	7,75	11,75	11,75	11,75	43
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости,</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	

<i>силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	ских качеств	ских качеств	ских качеств	ских качеств	
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12	12	48
<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	Двигательная деятельность в рамках избранной физкультурно-спортивной деятельности	
Итого:	19,75	23,75	23,75	23,75	91
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	7,75	11,75	11,75	11,75	43
<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	12	12	12	12	48
<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. 2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная деятельность в рамках оздоровительно-физкультурной деятельности	Двигательная деятельность в рамках оздоровительно-физкультурной деятельности	Двигательная деятельность в рамках оздоровительно-физкультурной деятельности	Двигательная деятельность в рамках оздоровительно-физкультурной деятельности	
Итого:	19,75	23,75	23,75	23,75	91

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
I семестр			
1.	Отделение общей физической подготовки с элементами бокса		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		109,75
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	109,75
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		214
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	114
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	100
Итого I семестр:			323,75
2.	Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		109,75
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств с последующим предоставлением отчетов-презентаций	109,75
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		214
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность с последующим предоставлением отчетов-презентаций	214
Итого I семестр:			323,75
3.	Отделение специальной медицинской группы		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)		109,75
	<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия с последующим	109,75

		предоставлением отчетов-презентаций	
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		214
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия с последующим предоставлением отчетов-презентаций	114
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия с последующим предоставлением отчетов-презентаций	100
	Итого I семестр:		323,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
Основная литература			
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и	2017	Полнотекстовый

	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.		доступ при входе по логину и паролю*
5.	Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129488 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие : [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко ; Поволжский 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*
7.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
8.	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес : [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст : электрон-	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и	2016	Полнотекстовый доступ при вхо-

	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.		де по логину и паролю*
12.	Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074 – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

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

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

Электронные библиотечные системы

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

Справочные и информационные системы

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

Профессиональные базы данных

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

Нормативно-правовые акты

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

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Очная форма обучения</p> <p>1 этап</p> <p>Промежуточный контроль:</p> <p>- дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>- посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p>

	<p>Рубежный контроль: -сдача тестов двигательной подготовленности; -участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p style="text-align: center;">2 этап</p> <p>Промежуточный контроль: -дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p>Текущий контроль: -посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Рубежный контроль: -сдача тестов двигательной подготовленности; -участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p style="text-align: center;">3 этап</p> <p>Промежуточный контроль: -дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p>Текущий контроль: -посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Рубежный контроль: -сдача тестов двигательной подготовленности; -участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p style="text-align: center;">4 этап</p> <p>Промежуточный контроль: -дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p>Текущий контроль: -посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p>Рубежный контроль: -сдача тестов двигательной подготовленности; -участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p>Заочная форма обучения (1 семестр)</p> <p>Текущий контроль: -посещаемость учебно-тренировочных занятий; -выполнение отчетов-презентаций о самостоятельной двигательной активности;</p> <p>Рубежный контроль: -сдача тестов двигательной подготовленности;</p> <p>Промежуточный контроль: -оценка всех видов деятельности;</p>
--	---

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

Отделение общей физической подготовки с элементами бокса

1-2 этапы формирования УК-7

1. Обучение технике избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

2. Тактика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

3-4 этапы формирования УК-7

1. **Совершенствование** техники избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.
2. Тактика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса

1-2 этапы формирования УК-7

1. **Обучение** технике выполнения упражнений из фитнеса, аэробики, пилатеса, стрейчинга.

3-4 этапы формирования УК-7

Совершенствование техники выполнения упражнений из фитнеса, аэробики, пилатеса, стрейчинга.

Отделение специальной медицинской группы (с ограничениями по здоровью)

1-2 этапы формирования УК-7

Обучение технике выполнения специальных упражнений: суставная гимнастика, стрейчинг, дыхательная гимнастика;

3-4 этапы формирования УК-7

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений: суставная гимнастика, стрейчинг, дыхательная гимнастика;

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся очной формы на всех этапах формирования УК-7 одинакова для всех отделений.

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1). Посещаемость учебных занятий;

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования УК-7)

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 51.

Посещаемость всех учебных 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.

- 2). Активность – участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе кафедры физического воспитания и спорта.

Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (рубежный 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.

- 3). Сдача тестов двигательной подготовленности;

Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов общей, специальной физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности (рубежный контроль формирования компетенций УК-7)

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

Критерии оценивания (промежуточный контроль 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» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам.

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам.

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся **заочной** формы обучения

Студенты **заочного отделения** допускаются к практическим занятиям, имея справку о состоянии здоровья.

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования УК-7)

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 20.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, в случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Критерии оценивания выполнения отчетов-презентаций о самостоятельной двигательной активности (текущий контроль формирования компетенций УК-7)

Подготовка презентаций-отчетов о двигательной активности обучающихся – максимальное количество баллов – 55

Самостоятельные занятия избранным видом двигательной активности, с последующим оформлением отчетов-презентаций «Мой недельный двигательный режим» по схеме, представленной в приложении 1. Целью отчетов является решение конкретной двигательной задачи для установления степени усвоения изучаемого материала и подготовке к сдаче тестов общей, специальной физической или спортивно-технической подготовки.

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту; контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершённой работы.

Презентации выполняются обучающимся самостоятельно и должны быть загружены в систему Moodle для проверки преподавателем в строго определенные сроки, до начала экзаменационной сессии.

Критерии оценивания установленных тестов общей, специальной физической и спортивно-технической подготовки для отделений общей физической подготовки (рубежный контроль формирования компетенций УК-7)

Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду физкультурной деятельности. Обучающиеся выполняют не более 5 тестов по **выбору**: тесты контроля общей, специальной физической или спортивно-технической подготовленности (приложение 2). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

Критерии оценивания (промежуточный контроль УК-7)

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

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, показал высокие результаты по двигательным тестам.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, показал хорошие результаты по двигательным тестам.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены требования по посещаемости учебных занятий, показал средние результаты по двигательным тестам.

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, показал низкие результаты по двигательным тестам.

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 1-6.

7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	86-100 (отлично)	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. 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	«4» (хорошо)	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. 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	«3» (удовлетворительно)	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	«2» (неудовлетворительно)	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. 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 физкультурно-спортивному или физкультурно-оздоровительному виду деятельности;
- выполнение 5 отчетов-презентаций «Мой недельный двигательный режим» (для заочной формы обучения);

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

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

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

Специальные помещения для проведения практических занятий:

Дворец спорта:

Большой игровой зал включает следующее *оборудование*: велотренажёры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны.

Инвентарь: 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 *оборудование*: 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.

Инвентарь: гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы. Боксерские перчатки, шлемы и лапы. Обручи, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.

Стадион: включает следующее *оборудование*: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.

Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.

Лыжная база:

Оборудование скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега.

Инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.

Презентация на тему:

«Мой недельный двигательный режим»

Требования к оформлению:

1. Слайд: титульный лист

2. Слайд: вид подходящего вам двигательного режима (дать определение):

- щадящий (или режим лечебной физической культуры);
- оздоровительно-восстановительный;
- общей физической подготовки;
- тренировочный;
- поддержание тренированности и долголетия.

3. – 5. Слайды: фотоотчет или видео-отчет (где вы занимаетесь избранным видом спорта, ОФП)

6. Слайд: краткая характеристика тренировочного занятия, место проведения, график тренировок.

7. – 8. Слайды: фотографии (сканы) показателей со смартфонов или с фитнес браслетов (по возможности):

- подсчета пройденных шагов, преодоленных километров;
- мониторинга физической активности (бег, ходьба, плавание, велопродолки и т.д.);
- измерения колебаний давления и пульса;
- контроля расхода калорий;
- контроля за качеством и продолжительностью сна;
- получения спортивных оповещений и рекомендаций.

9. Слайд: график ЧСС (в покое, во время разминки, основной и заключительной части).

10. Слайд: сравнить свою двигательную активность с нормативным, исходя из того, что суточная двигательная активность взрослого здорового человека составляет:

- утренняя гимнастика – 8-12 упражнений, охватывающих все основные группы мышц и суставов;
 - ежедневная ходьба или бег – не менее 15-20 мин;
 - 2-3 раза в неделю занятия по избранному двигательному режиму;
- Оптимальный двигательный недельный режим составляет 10-15 ч.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (рубежный контроль 1 этапа формирования УК-7 для очной формы обучения, рубежный контроль для заочной формы обучения (по выбору))

Приложение 2

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тесты физической подготовленности для всех отделений (рубежный контроль 2 этапа формирования УК-7 для очной формы обучения)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (рубежный контроль 3 этапа формирования УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	Испытания (тесты) по выбору:										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тесты физической подготовленности для всех отделений (рубежный контроль 4 этапа формирования УК-7 для очной формы обучения)

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.