

**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.Б.05.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

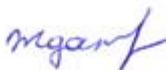
Специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация – экономист

Количество академических часов 328

г. Екатеринбург, 2021

Разработчики: к.с.-х.н., доцент



Ю.С. Жданова

старший преподаватель



Ю.Г. Бердникова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
(протокол № 6 от «03» февраля 2021 года)

Заведующий кафедрой



Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией социально-экономического института  
(протокол № 2 от «25» февраля 2021 года)

Председатель методической комиссии СЭИ



А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ



Ю.А. Капустина

«27» февраля 2021 года

## Оглавление

1. Общие положения.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
Очная форма.....	6
Заочная форма.....	6
5.2. Содержание занятий лекционного типа.....	7
5.3. Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	7
5.4. Детализация самостоятельной работы	10
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	12
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.	14
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	14
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	14
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	15
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	17
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
Приложения.....	20

## 1. Общие положения

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к блоку 1 базовой части учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 16.01.2017 г. № 20;
- Учебные планы ОПОП ВО 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 2 от 25.02.2020) и утвержденные ректором УГЛТУ (25.02.2020).

Обучение по образовательной программе 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» 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.

Целью данной дисциплины является формирование 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:

- 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 общекультурной компетенции:**

ОК-9 - способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

**После окончания изучения дисциплины обучающийся должен:**

**знать:** методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

**уметь:** творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

**владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к базовой части учебного плана, что означает формирование в процессе обучения у студента основных профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранной специальности. Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

Перечень сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Сопутствующие	Обеспечиваемые
Социология и психология Безопасность жизнедеятельности Профессионально-прикладная физическая подготовка Профессиональная этика и служебный этикет Огневая подготовка Тактико-специальная подготовка Первая помощь Иностранный язык Математика Информатика Информационные системы в экономике Эконометрика Статистика Экономическая теория История экономических учений Деньги, кредит, банки Конституционное право Основы технологии и организации лесозаготовительных производств / Основы технологии и организации деревообрабатывающих производств Менеджмент Экология Проектная деятельность «Зеленая» экономика Основы информационной культуры	Организация предупреждения преступлений в экономической сфере / Правовые основы обеспечения экономической безопасности Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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.

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	237	4,25
в том числе	236	4
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)		
- промежуточная аттестация (ПА)	1	0,25
Самостоятельная работа студентов (СР)	91	323,75
в том числе подготовка к текущему контролю (ТК)	44	-
- промежуточная аттестация (ПА)	47	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет Зачет Зачет Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

\* Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием 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	52	52	-
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, 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		х	1	47
Всего часов		328		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	-	100
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	120

3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	-	-	100
Итого по разделам		4	4	320
Промежуточная аттестация		x	0,25	3,75
Всего часов		328		

### 5.2. Содержание занятий лекционного типа

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

### 5.3. Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий)

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

#### Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудоем- кость, час.
	1 се- местр	2 се- местр	3 се- местр	4 се- местр	
Учебно-тренировочные занятия для основных учебных отделений					
<i>Отделение игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	8	12	16	8	44
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>		4		4	8
Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
<i>2.1. Техника и тактика нападения</i>	10	14	24	16	64
<i>2.1. Техника и тактика обороны</i>	10	14	24	16	64
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</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 часов	32	68	68	68	236
<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
3.1. Лыжная подготовка		24		24	48
3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)					
3.3. Ориентирование на местности					
3.4. Пеший поход					
Итого часов	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
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	8	12	16	8	44
Прием контрольно-зачетных нормативов		4		4	
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	20	28	48	32	128
Сдача тестов двигательной подготовленности	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
3.1. Лыжная подготовка		24		24	48
3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)					
3.3. Ориентирование на местности					
3.4. Пеший поход					
Итого часов	32	68	68	68	236
<i>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	8	12	16	8	44
Сдача тестов двигательной подготовленности		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	10	14	24	16	64
2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная	10	14	24	16	64
Сдача тестов двигательной подготовленности	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
Скандинавская ходьба		24		24	48
Итого часов	32	68	68	68	236

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час.
<i>Отделение игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</i>			
1.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		4
	2.1. Техника и тактика нападения	Учебно-тренировочные занятия	1

	2.2. <i>Техника и тактика обороны</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	Итого часов		4
2.	<i>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</i>		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		4
	2.1. <i>Техника и тактика атаки</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	2.2. <i>Техника и тактика обороны</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	Итого часов		4
3.	<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		4
	2.1. <i>Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	1
	Итого часов		4
4.	<i>Отделение специальной медицинской группы</i>		
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		4
	2.1. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	2.2. <i>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	Итого часов		4

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
<i>Отделение игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</i>			
I семестр			
1	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		7

	2.1. Техника и тактика нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	4
	2.1. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	3
	Итого		7
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего I семестр		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.1. Техника и тактика 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. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.1. Техника и тактика 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. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	2.1. Техника и тактика нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.1. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего IV семестр		23,75
	Всего часов		91

<i>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</i>			
I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		7
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	4
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	4
	Итого		7
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего I семестр		19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<i>2.2. Техника обороны</i>	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
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<i>2.2. Техника обороны</i>	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
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
	Всего IV семестр:		23,75
	Всего часов		91

<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>				
I семестр				
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		7	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	7	
	Итого		7	
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75	
	Всего I семестр:			19,75
II семестр				
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	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	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	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	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	12	
	Итого		12	
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75	
	Всего IV семестр			23,75
	Всего часов			91
<i>Отделение специальной медицинской группы</i>				
I семестр				
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		7	
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	4	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	3	
	Итого		7	
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75	

		Всего I семестр	19,75
II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		12
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	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
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	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
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	6
	Итого		12
	Подготовка к промежуточной аттестации		11,75
		Всего IV семестр	23,75
	Всего часов		91

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час.
1	<i>Игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол)</i>		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемеще-</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондицион-	100

	<i>ния, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	ных и координационных физических качеств;	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		120
	2.1. Техника и тактика нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	60
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	60
	Раздел 3. ППФП		100
	<i>Лыжная подготовка</i>	Лыжная подготовка	100
2.	<i>Общая физическая подготовка с элементами бокса</i>		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	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.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	100
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		120
	2.1. Техника и тактика атаки	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	60
	2.2. Техника и тактика обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	60
	Раздел 3. ППФП		100
	<i>Лыжная подготовка</i>	Лыжная подготовка	100
3.	<i>Общая физическая подготовка с элементами фитнеса</i>		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	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.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	100
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		120
	2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	120
	Раздел 3. ППФП		100
	<i>Лыжная подготовка</i>	Лыжная подготовка	100
4.	<i>Специальная медицинская группа</i>		
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)		100
	1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	Физкультурно-оздоровительные занятия	100
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		120
	2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых	Физкультурно-оздоровительные занятия	60

	<i>с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	тия	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	60
	Раздел 3. ППФП		100
	<i>Скандинавская ходьба</i>	Скандинавская ходьба	100
Итого по разделам			320
Промежуточная аттестация			3,75
Всего часов			323,75

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Реквизиты источника	Год издания	Примечание
<b>Основная учебная литература</b>			
1	Легкая атлетика : учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2	Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a> — Текст : электронный	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139</a> — ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л.С. Алаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562</a> — ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Воронеж : Воро-	2017	Полнотекстовый доступ при

	нежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный		входе по логину и паролю*
<b><i>Дополнительная учебная литература</i></b>			
7	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8	Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие/ В.И. Кравчук. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

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

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

#### **Электронные библиотечные системы**

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

#### **Справочные и информационные системы**

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

#### **Профессиональные базы данных**

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .

#### **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 (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

Компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очная форма обучения (курс - заочная)
ОК-9 – способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий; участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; -сдача тестов двигательной подготовленности</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> зачет в форме оценки всех видов деятельности</p>	1, 2, 3, 4 (1)

Этап формирования компетенции:

ОК-9 - первый (проведение 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 ОК-9)**

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 ОК-9)**

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 ОК-9)**

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, специ-

альной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-6). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

**Критерии оценивания при выставлении зачета (промежуточный контроль – зачет, формирование компетенции ОК-9)**

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 – зачтено: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

71-85 баллов – зачтено: выполнены большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.

51-70 баллов – зачтено: выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по тестам двигательной подготовленности.

50 баллов и менее – не зачтено: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Типовые контрольные задания представлены в приложениях 1-6.

**7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций**

По каждой компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляют следующие оценки: «зачтено», «не зачтено». Итоговая оценка по промежуточной аттестации определяется как среднеарифметическая по оценкам компетенций, основываясь на правилах математического округления.

**Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	Зачтено	Практическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенция сформирована, 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 здоровье-сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, способен на высоком

		уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
Базовый	Зачтено	Практическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенция сформирована, 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 здоровье-сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, способен на базовом уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
Пороговый	Зачтено	Практическое содержание дисциплины освоено частично, компетенция сформирована, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, способен на пороговом уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
Низкий	Не зачтено	Практическое содержание дисциплины не освоено, компетенция не сформирована, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся не владеет здоровье-сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, способен на низком уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

### 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. Для успешного освоения курса необходимо посещать все занятия, выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.

Самостоятельная работа (изучение теоретического курса)	Важной частью самостоятельной работы является самоподготовка, а также чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими специалистами по данной дисциплине.
Подготовка к зачету	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:

Программное обеспечение:

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

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

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование аудиторий и специальных помещений	Оснащенность аудиторий и специальных помещений
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Дворец спорта:

	<p>Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажёры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.</p> <p>Зал борьбы и бокса включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажёры, беговая дорожка, аудио-видео техника.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p>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.</p> <p>Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

## Приложения

### Приложение 1

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования ОК-9)

#### Отделение волейбола

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Верхняя передача над собой стоя в basketбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Нижняя передача над собой стоя в basketбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
3.	Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 10 попыток (кол-во раз).	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
<b>Скоростная выносливость</b>											
4.	Бег «Елочка» (челночный бег, с.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	20,5	21,5	22,5	23,0	23,5
<b>Прыжковая выносливость</b>											
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	160	150	140	130	120	140	130	120	110	100

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый встает в basketбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 2. Методика проведения. Испытуемый встает в basketбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 10 попыток, для выполнения нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в площадку, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество правильно выполненных подач.

Тест 4. Методика проведения. На одной стороне волейбольной площадки - на боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются четыре теннисных мяча. Старт от середи-

ны лицевой линии, испытуемый касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта, далее перемещения по этой схеме с касанием следующих мячей; оценивается время перемещения в секундах.

Отделение баскетбола

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	18	17	16	15	14	17	16	15	14	13
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Под углом 45° к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка бросков в движении. Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко. Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступать за нее.

*Тест 3.* В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены.

Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение - передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца). Оценка: полное действие - 1 очко. Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т.д.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых

мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядом.

Отделение футбола

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>						
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
3.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
4.	Бег 5х30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32
<b>Общая физическая подготовка</b>						
5.	Бег 30 м (сек)	4,2	4,3	4,4	4,6	4,7

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Тест 2. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 3. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 4. Методика проведения. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования ОК-9 (по выбору))

№	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
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
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
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165		170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

## Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования ОК-9)

№	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
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
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		-	-	-	-	-
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
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 спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования ОК-9)

**Отделение волейбола**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Верхняя передача мяча в парах (количество раз)	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
2.	Нижняя передача мяча в парах (количество раз)	16	14	12	10	8	14	12	10	8	6
3.	Верхняя подача мяча на точность (количество раз)	3-3-3	3-3-2	3-2-2	2-2-2	2-2-1	2-2-2	2-2-1	2-1-1	1-1-1	1-1-0
<b>Скоростная выносливость</b>											
4.	Челночный бег (с.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
<b>Тест на прыгучесть</b>											
5.	Проба Абалакова (см)	60	55	50	45	40	55	50	45	40	35

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Передача мяча в парах сверху двумя руками. Расстояние между партнерами не менее 7-8 метров. Количество передач считается по одному испытуемому, падение мяча или прием снизу является ошибкой, попытка прекращается.

Тест 2. Методика проведения. Передача мяча в парах снизу двумя руками, первая передача верхняя, остальные только нижние. Расстояние между партнерами не менее 7-8 метров. Количество передач считается по одному испытуемому, падение мяча или прием снизу является ошибкой, попытка прекращается.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 9 попыток, для выполнения верхней прямой подачи из-за лицевой линии в определенную зону площадки. Количество попаданий фиксируется преподавателем на специальном бланке: три попадания в 1 зону, три – в 5 зону, три – в 6 или за 6 зону. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в определённую зону площадки, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество попаданий по зонам.

Тест 4. Методика проведения. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из центра площадки: два набивных мяча лежат в углах, образуемых лицевой и боковыми линиями, два других мяча – в 6 углах, образованными боковыми линиями и линиями нападения, старт из центра площадки, где лежит набивной мяч, маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 2 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 1 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 5 – коснуться мяча, к месту старта - коснуться мяча, еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха; оценивается время перемещений в секундах.

Тест 5. Методика проведения. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Встав к размеченной на деления (1 деление – 1 см) стене правым боком, испытуемый поднимает вверх правую руку и фиксирует самую высокую отметку (например, 210 см). Затем выполняется прыжок вверх, как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от испытуемого ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат пробы Абалакова.

**Отделение баскетбола**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3-х метров друг от друга. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка ведения мяча с изменением направления. Оценка: одна дистанция «туда-обратно» - 1 очко. Методические указания: при изменении направления мяч следует вести дальше от препятствия рукой, укрывая его от воображаемого противника. Дистанция 20 м: 5,5-3-3-3-5,5 м. обратить внимание на правильную технику поворота в обратную сторону.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступать за нее.

*Тест 3.* На площадке размечается равносторонний треугольник со стороной, равной 3 м и пронумерованными углами. В исходном положении игрок стоит на одной из вершин треугольника. Выполнение: по команде игрок передвигается приставными шагами в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая команда и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока. Оценка: каждое касание - 1 очко. Методические указания: новая команда подается за мгновение до касания игроком вершины треугольника с тем, чтобы избежать простоя не по вине игрока.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядом.

## Отделение футбола

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		<b>Специальная физическая подготовка</b>				
4.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
5.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Тест 2. Методика проведения. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тест 3. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 4. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 5. Методика проведения. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования ОК-9)

№	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
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
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		-	-	-	-	-
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
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 ОК-9)

№	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
<b>Обязательные испытания (тесты):</b>											
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 перекладине, кол-во раз	15	12	10	8	6		-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
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.

## Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования ОК-9)

## Отделение волейбола

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Передача снизу двумя руками (количество раз)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Нападающий удар (количество раз)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
3.	Подача мяча на точность (количество раз)	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
<b>Быстрота</b>											
4.	тест 9-3-6-3-9 м (с.)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
<b>Прыгучесть</b>											
5.	Проба Абалакова (см)	60	55	50	45	40	55	50	45	40	35

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Тест 2. Методика проведения. При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

Тест 3. Методика проведения. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

Тест 4. Методика проведения. Тест 9-3-6-3-9 м (цифры означают дистанцию для бега на волейбольной площадке): старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой стороне» площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии площадки, противоположной месту старта.

Тест 5. Методика проведения. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Встав к размеченной на деления (1 деление – 1 см) стене правым боком, испытуемый поднимает вверх правую руку и фиксирует самую высокую отметку (например, 210 см). Затем выполняется прыжок вверх, как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от испытуемого ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат пробы Абалакова.

**Отделение баскетбола**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3-х метров друг от друга. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка ведения мяча с изменением направления. Оценка: одна дистанция «туда-обратно» - 1 очко. Методические указания: при изменении направления мяч следует вести дальше от препятствия рукой, укрывая его от воображаемого противника. Дистанция 20 м: 5,5-3-3-3-5,5 м. обратить внимание на правильную технику поворота в обратную сторону.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступать за нее.

*Тест 3.* На площадке размечается равносторонний треугольник со стороной, равной 3 м и пронумерованными углами. В исходном положении игрок стоит на одной из вершин треугольника. Выполнение: по команде игрок передвигается приставными шагами в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая команда и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока. Оценка: каждое касание - 1 очко. Методические указания: новая команда подается за мгновение до касания игроком вершины треугольника с тем, чтобы избежать простоя не по вине игрока.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядом.

## Отделение футбола

ФУТБОЛ №	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		<b>Специальная физическая подготовка</b>				
4.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
5.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Тест 2. Методика проведения. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тест 3. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 4. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 5. Методика проведения. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования ОК-9)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		5 баллов	4 баллов	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 баллов	3 балла	2 балла	1 балл
<b>4 семестр</b>											
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 100 метров, с	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6
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 перекладине, кол-во раз	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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	+9	+7	+5	+3
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	18,10	19,40	21,00	22,20	23,40
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	22,00	25,30	27,00	28,30	30,00	-	-	-	-	-
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	17,30	18,30	19,15	20,00	20,45
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной	22,00	25,00	26,00	27,00	28,00	-	-	-	-	-

	местности), мин, с										
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 минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

### Приложение 6

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования ОК-9)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		5 баллов	4 баллов	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 баллов	3 балла	2 балла	1 балл
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 100 метров, с	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6
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 перекладине, кол-во раз	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+9	+7	+5	+3

	стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см											
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	18,10	19,40	21,00	22,20	23,40	
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	22,00	25,30	27,00	28,30	30,00	-	-	-	-	-	
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>												
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	17,30	18,30	19,15	20,00	20,45	
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	22,00	25,00	26,00	27,00	28,00	-	-	-	-	-	
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 минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26	

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.