

Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины

включая фонд оценочных средств и методические указания
для самостоятельной работы обучающихся

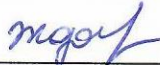
**Б1.В.ДЭ.04.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту:
общая физическая подготовка**

Направление подготовки 20.03.02 «Природообустройство и водопользование»
Направленность (профиль) «Экология и природоохранное обустройство террито-
рий»
Квалификация – бакалавр
Количество зачетных единиц (*часов*) – 328


г. Екатеринбург 2023

Разработчик: старший преподаватель  /Ю.Г. Бердникова/

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

Заведующий кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией института леса и природопользования
(протокол № 5 от « 28 » февраля 2023 года).

Председатель методической комиссии ИЛП к.с.-х. н., доцент  /О.В. Сычугова/

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования

Директор ИЛП  /З.Я. Нагимов/

« 01 » март 2023 года

Оглавление

1. Общие положения	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины	6
5.2. Темы и формы занятий семинарского типа.....	7
5.3. Детализация самостоятельной работы.....	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	16
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	17
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.....	18
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	18
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	19
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	19
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
Приложение 1	22
Приложение 2	23
Приложение 3	24
Приложение 4	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, учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования 20.03.02 «Природообустройство и водопользование» профиль «Экология и природоохранное обустройство территорий».

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» являются:

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

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

— Приказ Министерства труда и социальной защиты 30 сентября 2020 г. №682н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по агромелиорации»»;

— Приказ Министерства труда и социальной защиты от 07.09.2020 г. № 569н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)»»;

— Приказ Министерства труда и социальной защиты от 04 марта 2014 г. №121н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по научно-исследовательским и опытно-конструкторским разработкам»»;

— Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 685 от 26.05.2020;

— Учебные планы ОПОП ВО 20.03.02 «Природообустройство и водопользование» направленность (профиль) «Экология и природоохранное обустройство территорий» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 3 от 16.03.2023), с дополнениями и изменениями, утвержденными на заседании Ученого совета УГЛТУ (протокол от 20.04.2023 №4), введенными приказом УГЛТУ от 28.04.2023 №302-А.

Обучение по образовательной программе 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (профиль – экология и природоохранное обустройство территорий) 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 реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений - дисциплины (модули) по выбору, 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
	Физическая культура и спорт	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

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

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
Контактная работа с преподавателем*:	237	4,25
практические занятия (ПЗ)	236	4
иные виды контактной работы	1	0,25

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
Самостоятельная работа обучающихся:	91	323,75
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю	76	308,75
подготовка к промежуточной аттестации	15	15
Вид промежуточной аттестации:	зачет	Зачет
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, 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	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		52		52	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		136		136	76
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		48		48	-
Итого по разделам:			236		236	76
Промежуточная аттестация					1	15
Всего					328	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка					-
2	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)		4		4	308,75
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					-
Итого по разделам:			4		4	308,75
Промежуточная аттестация					0,25	15
Всего					328	

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

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	12	52
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	8	12	16	8	44
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>		4		4	8
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	32	136
<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	10	14	24	16	64
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	10	14	24	16	64
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4		4		8
Раздел 3. ППФП		24		24	48
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>		24		24	48
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>					
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>					
<i>3.4. Пеший поход</i>					
Итого:	32	68	68	68	236
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	12	52
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	8	12	16	8	44

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

заочная 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					
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
<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>					
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>					
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	4				4
<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	2				2
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	2				2
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>					
Раздел 3. ППФП					
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>					
<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:	4				4
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
<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>					
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>					
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность					

2.1. <i>Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>					
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>					
Раздел 3. ППФП					
3.1. <i>Лыжная подготовка</i>					
3.2. <i>Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>					
3.3. <i>Ориентирование на местности</i>					
3.4. <i>Пеший поход</i>					
Итого:					
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
1.1. <i>Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>					
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>					
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1. <i>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>					
2.2. <i>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>					
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>					
Раздел 3. ППФП					
<i>Скандинавская ходьба</i>					
Итого:	4				4

5.3. Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час	
			очная форма	заочная форма
Отделение общей физической подготовки с элементами бокса				
I семестр				
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16	308,75
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8	150
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8	158,75
	Итого		16	308,75
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	15
	Всего I семестр:			19,75
II семестр				
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10	
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
	Всего II семестр:			23,75
III семестр				
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10	
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	

		Всего III семестр:	23,75	
	IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>10</i>	
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	<i>10</i>	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
		Всего IV семестр:	23,75	
		Всего	91	323,75
	Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса			
	I семестр			
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16	308,75
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	<i>16</i>	<i>308,75</i>
	Итого		16	308,75
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	15
		Всего I семестр:	19,75	323,75
	II семестр			
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	<i>20</i>	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
		Всего II семестр:	23,75	
	III семестр			
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	<i>20</i>	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
		Всего III семестр:	23,75	
	IV семестр			
4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес,</i>	Двигательная физ-	<i>20</i>	

	<i>стрейчинг, силовой фитнес.</i>	культурно-спортивная деятельность		
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
	Всего IV семестр:		23,75	
	Всего		91	323,75
Отделение специальной медицинской группы				
I семестр				
1	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		16	308,75
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8	150
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8	158,75
	Итого		16	308,75
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	15
	Всего I семестр:		19,75	323,75
II семестр				
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
	Всего II семестр:		23,75	
III семестр				
3	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
	Всего III семестр:		23,75	
IV семестр				

4	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность		20	
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствованные техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10	
	Итого		20	
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75	
	Всего IV семестр:		23,75	
	Всего		91	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.	Аксенов, Д. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа: методические указания и рекомендации / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. — Самара: СамГАУ, 2022. — 24 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301931 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2023. — 28 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/318644 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2023	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Мезенцева, В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей: методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, А. Ф. Башмак. — Самара: СамГАУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/244529 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/311900 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2023	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

5.	Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/292928	2023	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
6.	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 — Библиограф в кн — ISBN 978-5-4475-4900-8 — DOI 10.23681/426428	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	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 — Библиограф в кн — ISBN 978-5-7782-3652-3 — Текст: электронный	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	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 — Библиограф в кн — ISBN 978-5-906830-14-5 — Текст: электронный	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	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 978-5-94830-402-5 — Текст: электронный	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 65 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	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 — Библиограф в кн — ISBN 978-5-8158-2023-4 — Текст: электронный	2018	Полнотекстовый доступ при входе 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*

13.	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	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
-----	---	------	---

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

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

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, 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. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (<https://www.antiplagiat.ru/>). Договор заключается университетом ежегодно.

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru>.
3. Государственная система правовой информации <http://pravo.gov.ru/>.

Нормативно-правовые акты

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

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Промежуточный контроль: - зачет (оценка всех видов деятельности); Текущий контроль: посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий; участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; сдача тестов двигательной подготовленности;

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

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1). Посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий;
- 2). Участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО;
- 3). Сдача тестов двигательной подготовленности;

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

Посещаемость всех учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий оценивается максимально в 51 балл.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, за каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (текущий контроль формирования УК-7):

Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором института по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 24 балла.

Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов двигательной подготовленности для отдельных групп различной спортивной (оздоровительной) направленности (текущий контроль формирования компетенций УК-7):

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спортивной направленности. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-4). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

Критерии оценивания зачет (промежуточный контроль формирования УК-7):

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

Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

86-100 баллов – оценка «зачтено»: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

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

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

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

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в приложениях 1-4.

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	<p>Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся на высоком уровне 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.</p>
Базовый	зачтено	<p>Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся на базовом уровне 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.</p>
Пороговый	зачтено	<p>Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.</p>
Низкий	не зачтено	<p>Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.</p>

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» включаются:

- самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному виду спортивно-оздоровительной деятельности;

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

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

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

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

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

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

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

– система видеоконференцсвязи Mirapolis. Договор заключается университетом ежегодно;

– система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор заключается университетом ежегодно;

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

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

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

Цифровые инструменты и сервисы

Инструменты для коммуникации

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

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

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

Инструменты для организации удаленной связи и видеоконференций

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

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

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

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

Планирование времени и встреч

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

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

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

Инструменты для управления удаленной работой, командой

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

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

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

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

Инструменты для обмена информацией (совместное использование файлов)

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

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

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

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

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

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

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее <i>оборудование</i> : велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны.

	<p><i>Инвентарь:</i> 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 <i>оборудование:</i> два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги. Зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажёры, беговая дорожка, аудио-видео техника.</p> <p><i>Инвентарь:</i> гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы. Боксерские перчатки, шлемы и лапы. Обручи, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p>Стадион: включает следующее <i>оборудование:</i> трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.</p> <p><i>Инвентарь:</i> спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> <p>Лыжная база:</p> <p><i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега.</p> <p><i>Инвентарь:</i> лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования УК-7 (по выбору))

Приложение 1

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 2

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал-лов	4 бал-лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал-лов	4 бал-лов	3 балла	2 балла	1 балл
	Обязательные испытания (тесты):										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой 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.

Приложение 3

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования УК-7)

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 4

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль формирования УК-7)

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.