

**Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
включая фонд оценочных средств и методические указания
для самостоятельной работы обучающихся

**Б1.В.ДВ.04.02 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Программа подготовки – бакалавриат

Квалификация - бакалавр

Направленность (профиль) – «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Количество зачётных единиц (часов) – 328 часов

г. Екатеринбург, 2021

Разработчик: к.с.х.н., доцент Жданова /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ФВиС
(протокол № 06 от « 03 » 02 2021 года).

Зав. кафедрой Жданова /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией института леса и природопользования
(протокол № 02 от « 03 » 02 2021 года).

Председатель методической комиссии ИЛП Сычугова /О.В. Сычугова/

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования
Директор ИЛП Нагимов /З.Я. Нагимов/

« 04 » 03 2021 года

Оглавление

1. Общие положения.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
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	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. <i>Трудоемкость разделов дисциплины.....</i>	<i>7</i>
5.2. <i>Темы и формы занятий семинарского типа.....</i>	<i>8</i>
5.3. <i>Детализация самостоятельной работы</i>	<i>11</i>
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	11
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.1. <i>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....</i>	<i>15</i>
7.2. <i>Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания</i>	<i>15</i>
7.3. <i>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.....</i>	<i>16</i>
7.4. <i>Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....</i>	<i>16</i>
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся.....	18
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
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21

1. Общие положения

Наименование дисциплины – Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка, относится к блоку Б1 - учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 43.03.02 – Туризм, направленность – технология и организация туроператорских и турагентских услуг. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка является дисциплиной по выбору.

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

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №1061 «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» (в действующей редакции) выпускникам, освоившим образовательную программу по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриат) присваивается квалификация «бакалавр».

– 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»;

– Профессиональный стандарт «Экскурсовод (гид)» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. N 539н; с изменениями от 12 декабря 2016 г. N 727н).

– Профессиональный стандарт «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 мая 2015 г. N 282н).

– Образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 516 от 08.06.2017 г.;

Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриат) направленность «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» утверждены Ученым советом УГЛТУ (протокол № 6 от 20.06.2019г.).

Обучение 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 лично-сти 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;

- проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

владеть:

- здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Освоение дисциплины опирается на знания, умения и компетенции, приобретённые в процессе изучения обеспечивающих дисциплин. В свою очередь изучение дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые Дисциплины
-	Физическая культура и спорт	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Указанные связи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	+	+	+	+	+	+	+	+

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 3 зачетные единицы, 108 часов.

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
Контактная работа с преподавателем*:	328	10
лекции (Л)		
практические занятия (ПЗ)	328	10
иные виды контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:		314
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю		
подготовка к промежуточной аттестации		4
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	328	328

* Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО УГЛТУ».

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоемкость самостоятельной работы, включая контроль.

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

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	74	74	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	206	206	-
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	48	48	-
Итого по разделам:		328	328	-

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контак-	Самостоя-
					такт-	тельная

п					ной рабо- ты	работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка					100
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (волейбол, баскетбол, футбол)		10		10	214
Итого по разделам:			10		10	314
Промежуточная аттестация						4
Всего					328	

5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		3 курс		Всего трудоем- кость, ч
	1 се- местр	2 се- местр	3 се- местр	4 се- местр	5 се- местр	6 се- местр	
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	8	16	10	74
<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	4	16	6	62
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>		4		4		4	12
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	24	48	30	206
<i>2.1. Техника и так-</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>24</i>	<i>12</i>	<i>22</i>	<i>16</i>	<i>98</i>

<i>тика атаки</i>							
2.2. Техника и тактика обороны	10	14	24	12	22	14	96
Сдача тестов дви-	4		4		4		12
Раздел 3. ППФП		24				24	48
3.1. Лыжная подготовка		24				10	34
3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)						8	8
3.3. Ориентирование на местности						4	4
3.4. Пеший поход						2	2
Итого:	32	68	68	32	64	64	328
Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса							
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	8	16	10	74
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	4	16	6	62
Прием контрольно-зачетных нормативов		4		4		4	12
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	24	48	30	206
2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фит-	20	28	48	24	44	30	194

<i>нес.</i>							
<i>Сдача тестов дви-</i>	<i>4</i>		<i>4</i>		<i>4</i>		<i>12</i>
Раздел 3. ППФП		24				24	48
<i>3.1. Лыжная под-</i>		<i>24</i>				<i>10</i>	<i>34</i>
<i>готовка</i>							
<i>3.2. Кросс по пере-</i>						<i>8</i>	<i>8</i>
<i>сечённой местно-</i>							
<i>сти (3000-5000 м)</i>							
<i>3.3. Ориентировани</i>						<i>4</i>	<i>4</i>
<i>е на местности</i>							
<i>3.4. Пеший поход</i>						<i>2</i>	<i>2</i>
Итого:	32	68	68	32	64	64	328
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы							
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	8	16	16	8	16	10	74
<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>4</i>	<i>16</i>	<i>6</i>	<i>62</i>
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>		<i>4</i>		<i>4</i>		<i>4</i>	<i>12</i>
Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	24	28	52	24	48	30	206
<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>24</i>	<i>12</i>	<i>22</i>	<i>16</i>	<i>98</i>
<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>24</i>	<i>12</i>	<i>22</i>	<i>14</i>	<i>96</i>
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	<i>4</i>		<i>4</i>		<i>4</i>		<i>12</i>
Раздел 3. ППФП		24				24	48
<i>Скандинавская</i>		<i>24</i>				<i>24</i>	<i>48</i>

ходьба							
Итого:	32	68	68	32	64	64	328

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия (заочная форма)

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			очная	заочная
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (волейбол, баскетбол, футбол)			10
	<i>2.1. Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; -игровая площадка (размеры, линии, зоны);-мячи (размеры, вес);-игровое оборудование;</i>	Учебно-тренировочное занятие		
	<i>2.2. Правила игры и методика судейства избранного вида спорта:-расстановка игроков на поле,- правила игры, подсчет очков, жесты судей.</i>	Учебно-тренировочное занятие		
	<i>2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта</i>			
	<i>2.3.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие		4
	<i>2.3.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие		4
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности		2
	Итого:			10

5.3 Детализация самостоятельной работы

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		100
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка (волейбол, баскетбол, футбол)		214
	<i>2.1. Обучение технике игры избранного вида</i>		

	спорта		
	2.1.1. Техника нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	114
	2.1.2. Техника защиты	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	100
Подготовка к промежуточной аттестации			4
Итого:			318

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			
1.	Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140326 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88477.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание / В.А. Гриднев, Г.А. Комендантов, А.А. Рязанов, А.М. Шпичко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Тамбовский государственный технический университет. — Тамбов : ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2018. — 80 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438 — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8265-1940-0. — Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/138972 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

5.	Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Мезенцева, В. А. Футбол : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, Б. А. .. — Самара : СамГАУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123594 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
	<i>Дополнительная литература</i>		
11.	Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. –	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.		паролю*
12.	Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография : [12+] / В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2016. – 169 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461312 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-8-6. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / В.И. Кравчук; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
14.	Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331 . – ISBN 978-5-906839-24-4. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
15.	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 230 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992 –	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
16.	Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4903-9. – DOI 10.23681/426542. – Текст : электронный.	2015	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:

ЭБС 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.

- ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/> Договор № 019/21-ЕП-44-06 от 31 марта 2021 г. срок действия - по 09.04.2022 г

- ЭБС "Лань" Договор № 020/21-ЕП-44-06 от 31 марта 2021 г. срок действия - по 09.04.2022 г.

- ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru> Общество с ограниченной ответственностью «НексМедиа». Договор № 0200/20-44-06 от 22 июня 2020 г. Срок действия договора – по 26 июня 2021 г.

Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Договор №25/12-25-бн/0023/19-223-03 об оказании информационных услуг от 25 января 2019.

2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/> Сублицензионный договор № scopus/1114-02558/18-06 от 10.05.2018 г.

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 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 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 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 направленности (текущий контроль формирования компетенций УК-7)

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спорта. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-2). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

Критерии оценивания на зачете (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 «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

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

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

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных 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, характе-

ризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в приложениях 1-2.

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

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

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа – планируемая учебная работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль в контроле за работой студентов).

Самостоятельная работа обучающихся в вузе является важным видом их учебной деятельности. В связи с этим, обучение в вузе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой каждого обучающегося.

Формы самостоятельной работы разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов: законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант Плюс», «Гарант», глобальной сети «Интернет»;
- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- участие в работе научно-практических конференций.

В процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» обучающимися направления 43.03.02 *основными видами самостоятельной работы* являются:

- подготовка к аудиторным занятиям (практическим занятиям) и выполнение соответствующих заданий;
- самостоятельная работа над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с учебно-тематическим планом;
- выполнение практических заданий;
- подготовка курсовой работы и презентации для публичной защиты;
- подготовка к зачету и экзамену.

Самостоятельное выполнение *тестовых заданий* по всем разделам дисциплины сформированы в фонде оценочных средств (ФОС)

Данные тесты могут использоваться:

- при подготовке к зачету в форме самопроверки знаний;
- преподавателями для проверки знаний в качестве формы промежуточного контроля на практических занятиях;
- для проверки остаточных знаний обучающихся, изучивших данный курс.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. То есть при их выполнении не следует пользоваться учебной и другими видами литературы.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Содержание тестов по дисциплине ориентировано на подготовку обучающихся по основным вопросам курса. Уровень выполнения теста позволяет преподавателям судить об уровне освоенности компетенций.

Подготовка и защита курсовой работы является одной из форм самостоятельной работы обучающегося и вариантом промежуточного контроля успеваемости, позволяющим оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Каждому обучающемуся выдается индивидуальное задание на выполнение курсовой работы, в котором указывается объект и цель оценки. Выполняя курсовую работу, обучающийся должен придерживаться предлагаемой структуры работы и оформить ее в соответствии с требованиями.

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

- Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, Справочной правовой системы «Консультант Плюс».

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов раздаточного материала, а также информационных материалов, размещенных на официальных сайтах.

В процессе изучения дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы с документами (планы, отчеты), ее усвоение, запоминание, а также структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений, ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются узнавание ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания активных и интерактивных форм (семинаров-диспутов, расчетных работ).

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- семейство коммерческих операционных систем семейства Microsoft Windows;
- офисный пакет приложений Microsoft Office;
- программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах "Антиплагиат.ВУЗ";

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.

Требования к аудиториям

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	<p>Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее <i>оборудование</i>: электронное табло, ворота (гандбольные и футбольные), гасители, баскетбольные стойки; баскетбольные щиты. Перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны. <i>Инвентарь</i>: мячи футбольные и баскетбольные. Скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты.</p> <p>Малый игровой зал включает следующее <i>оборудование</i>: стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка судейская, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря. <i>Инвентарь</i>: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, медицинболы.</p> <p>Дом культуры и спорта: Игровой зал включает следующее <i>оборудование</i>: баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, кольца, защитные сетки. <i>Инвентарь</i>: мячи баскетбольные.</p> <p>Стадион: включает следующее <i>оборудование</i>: футбольные ворота, трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), баскет-</p>

	<p>больные стойки, щиты и кольца.</p> <p><i>Инвентарь:</i> футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, 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 УГЛТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

**Фонд оценочных средств по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»**

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования УК-7)

ВОЛЕЙБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Техническая подготовка											
1.	Верхняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Нижняя передача над собой стоя в баскетбольном 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
Скоростная выносливость											
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
Прыжковая выносливость											
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 баскетбольный 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 баскетбольный 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 середины лицевой линии, испытуемый касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, воз-

вращается 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.

БАСКЕТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Техническая подготовка											
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
Скоростно-силовая выносливость											
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 заступит 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.

ФУТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		Техническая подготовка				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		Специальная физическая подготовка				
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
		Общая физическая подготовка				
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 (серединой, 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.

Приложение 2

Тесты физической подготовленности для отделений игровых видов спорта (текущий контроль формирования УК-7 (по выбору))

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал-бал-лов	4 бал-бал-лов	3 бал-ла	2 бал-ла	1 бал-л	5 бал-бал-лов	4 бал-бал-лов	3 бал-ла	2 бал-ла	1 бал-л
1 семестр											
	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 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
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	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

	лежа на спине, кол-во раз за минуту										
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.