Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 31.10.2025 17:51:22
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан транспортного факультета

_____/П. Итурралде/

«22» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки / специальность
Для всех направлений / специальностей

Профиль подготовки
Для всех профилей

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр / специалист

Форма обучения
Очная

Москва 2021 г.

1. Цели освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- 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.

2. Направления подготовки и специальности.

Перечень направлений подготовки, для которых реализуется данная дисциплина:

01.03.02 Прикладная математика и информатика
08.03.01 Строительство
09.03.01 Информатика и вычислительная техника
09.03.02 Информационные системы и технологии
09.03.03 Прикладная информатика
10.03.01 Информационная безопасность
11.03.01 Радиотехника

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
13.03.03 Энергетическое машиностроение
15.03.01 Машиностроение
15.03.02 Технологические машины и оборудование
15.03.03 Прикладная механика
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства
16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения
18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
19.03.01 Биотехнология
20.03.01 Техносферная безопасность
21.03.01 Нефтегазовое дело
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
27.03.01 Стандартизация и метрология
27.03.02 Управление качеством
27.03.04 Управление в технических системах
27.03.05 Инноватика
29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства
29.03.04 Технология художественной обработки материалов
38.03.01 Экономика
38.03.02 Менеджмент
38.03.03 Управление персоналом
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
38.03.05 Бизнес-информатика
42.03.01 Реклама и связи с общественностью
42.03.02. Журналистика
42.03.03. Издательское дело
54.03.01 Дизайн

Перечень специальностей, для которых реализуется данная дисциплина:

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем
11.05.01. Радиоэлектронные системы и комплексы

15.05.01 Проектирование технологических машин и комплексов
18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий
21.05.04 Горное дело
23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
54.05.03. Графика

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к числу элективных дисциплин (модулей) базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

– Физическая культура;
– История;
– Философия;
– Безопасность жизнедеятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции:

Направления подготовки	Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
01.03.02 Прикладная математика и информатика 08.03.01 Строительство 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 09.03.02 Информационные системы и технологии 09.03.03 Прикладная информатика 10.03.01 Информационная безопасность 11.03.01 Радиотехника 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника 13.03.02 Электроэнергетика и	УК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

электротехника 13.03.03 Энергетическое машиностроение 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы химической технологии, нефтехимии и биотехнологии 20.03.01 Техносферная безопасность 21.03.01 Нефтегазовое дело 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов 27.03.01 Стандартизация и метрология 27.03.02 Управление качеством 27.03.04 Управление в технических системах 27.03.05 Инноватика 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства 29.03.04 Технология художественной обработки материалов 38.03.01 Экономика 38.03.02 Менеджмент 38.03.03 Управление персоналом 38.03.04 Государственное и муниципальное управление 38.03.05 Бизнес-информатика 42.03.01 Реклама и связи с общественностью 42.03.02. Журналистика 42.03.03. Издательское дело 54.03.01 Дизайн		
15.03.01 Машиностроение 15.03.02 Технологические машины и оборудование 15.03.03 Прикладная механика 19.03.01 Биотехнология	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Специальности	**Код компетенции**	**В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать**
08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем 11.05.01. Радиоэлектронные системы и комплексы 18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий 21.05.04 Горное дело 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства 54.05.03. Графика	УК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
15.05.01 Проектирование технологических машин и комплексов	ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
знать: • научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** • использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **владеть:** • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часа (0 зачетных единиц). Разделы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучаются со второго по шестой семестры: практические занятия – 4 часа в неделю (328 часов), форма контроля - зачет.

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по срокам и видам работы отражены в приложении №3.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем использования в учебных занятиях практического материала, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в трех учебных отделениях: основном, спортивном и специальном.

Учебно-тренировочные занятия в основном и спортивном отделениях, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела в обязательном порядке включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта (специализациях), включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, подготавливают и защищают рефераты (примерные темы рефератов в Приложении №6), связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также сдают тестирование по теоретическому материалу.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

В основное и спортивное отделения зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – 12-15 человек.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

В спортивное отделение зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете.

В случае, если желающих больше, чем количества мест в учебной группе по виду спорта, то студенты, по указанию преподавателя этой специализации, проходят конкурсный отбор. Конкретные упражнения тестового отбора определяются преподавателями специализаций.

Спортивно-техническая направленность практического материала спортивного отделения:

Специализация «Баскетбол»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;
- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Волейбол»

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;

- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Единоборства» (виды спорта: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо/боевое самбо, бокс)

- правила проведения схваток/боев;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- основы спортивной тренировки;
- виды и техника бросков;
- виды и техника ударов;
- основные стойки;
- техника защитных и атакующих действий:
- совершенствование различных приемов в защите;
- совершенствование различных приемов в атаке;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Футбол (мини-фубол)»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвиваюшие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;
- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;

- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;
- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;

- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низки сед;
- подъем на грудь в стойку;
- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;
- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;
- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;
- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- финтнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Настольный теннис»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;

- судейство соревнований.

Студент может посещать несколько специализаций в одном семестре. По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

6. Образовательные технологии.

Методика преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном, спортивном и специальном отделениях, для успешного прохождения промежуточной аттестации должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №8).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов (общей физической (Приложение №4) и спортивно-технической (Приложение №5) подготовленности), написание и защита реферата (тему реферата определяет ведущий преподаватель), тестирование по теоретическим вопросам (только для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий) (Приложение №7).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю организацию или самостоятельно), занятие физкультурой и спортом в сторонних организациях.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную книжку вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального отделения).

7.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

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

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются компетенции, указанные в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

7.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю). Для всех компетенций, указанных в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобре-тенными знаниями.
уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формировани я здорового образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенны

		умениями при их переносе на новые ситуации.		ми умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Обучающийся владеет методами и методиками расчета себестоимости продукции в неполном объеме, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» (регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении 1 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

8.1. основная литература

1) Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе/ Гилев Г.А. М. :МГИУ ,2007 .-376с.
2) Гилев Г.А. Физическое воспитание студенческой молодежи/Гилев Г.А., Сергеев Г.В.,Максимов Н.Е. - М. :МГИУ ,2002 .-215с.

8.2. дополнительная литература

1) Сучков С.И. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации волейбол. Методическое пособие [Электронный ресурс]/ Сучков С.И., Прусакова В.А., Брижань А.А. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 46с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
2) Жеребкин Н.Н. Контроль за эффективностью учебных занятий по общей физической подготовке. Учебное пособие /[Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения, 2013, с.36 http://lib.mami.ru/marc21/report_new.php?p=e-catalog&show_book=99908

3) Жеребкин Н.Н. Методика индивидуального подхода развития основных физических качеств у студента. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н. Казилов М.М. Фролов В.Г. - М.Ун-т машиностроения 2012, с.55 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
4) Жеребкин Н.Н. Совершенствование технико-тактических действий и самоконтроль для студентов, занимающихся спортивной борьбой. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Жеребкин Н.Н - М.МГТУ «МАМИ», 2010, с.136-137 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
5) Белоглазов М.В. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации атлетическая гимнастика. Методическое пособие [Электронный ресурс] Белоглазов М.В. Митрюхин Д.Ю. - М.Ун-т. Машиностроения 2013, с.37 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
6) Фролов В.Г. Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Фролов В.Г., Чернов Ю.И.- М.МГТУ «МАМИ»2011.-№2(12), с.297-298, http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
7) Фролов В.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практические рекомендации [Электронный ресурс]/Фролов В.Г. - М.МГТУ «МАМИ» 2009, с.50 http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
8) Быкова Н.К. Средства физической культуры, используемые на занятиях со студентами, имеющими заболевание «бронхиальная астма». Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Быкова Н.К. Жеребкин Н.Н, Чернов Ю.И.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 35с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
9) Чернов Ю.И. Игровые упражнения как средства развития физических качеств студентов. Методические рекомендации [Электронный ресурс]/ Чернов Ю.И., Федоров А.В.- М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 29с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
10) Федоров А.В. Методы оценки соревновательной и тренировочной нагрузки и разработка средств технико-тактической подготовки квалифицированных футзалистов. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Федоров А.В., Орлов А.В., Страбыкин С.И. – М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 39с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
11) Страбыкин С.И. Методические подходы к анализу соревновательной и тренировочной деятельности в мини-футболе. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Страбыкин С.И., Орлов А.В., Федоров А.В., – М.: Ун-т машиностроения, 2011. – 58с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog
12) Кашинцев А.Е. Организация проведения учебных занятий по йоге для студентов 1 - 3 курсов. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/

Кашинцев А.Е., Ефремова Т.Ю. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. – 28с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

13) Галактионова О.Ю. Методика проведения учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки по специализации аэробика. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ Галактионова О.Ю., Гарбар Н.Ю., Щербакова Е.Е. - М.: Ун-т машиностроения, 2013. 52 с. - http://lib.mami.ru/lib/content/elektronnyy-katalog

8.3. программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1) Microsoft Office Стандартный 2007 (Word, Excel, Power Point)
2) http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
3) http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
4) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
6) http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Физическая культура» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) **зал силового многоборья**, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;
2) **спортивный зал**, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул. 1-я Дубровская, д.16а, стр.1, ауд. 103), площадь 120 кв.м., оборудованный матами, подвесными мешками, боксерскими перчатками и боксерскими лапами.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) **Игровой зал**, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) **Тренажерный зал**, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) **Зал атлетической гимнастики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) **Зал тяжелой атлетики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) **Зал физической реабилитации**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (степы, эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) **Лыжная база**. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) **Зал спортивных игр**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) **Зал настольного тенниса**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) **Зал спортивных единоборств**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) **Зал фехтования**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов).

10.Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

11.Методические рекомендации для преподавателя

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки бакалавров и специалистов, указанных в п.4.

Программу составил:

Заведующий кафедрой /Плешаков А.А./

Программа утверждена на заседании кафедры "Наземные транспортные средства" «21» июня 2021 г., протокол № 15

Заведующий кафедрой
доцент, к.т.н.  /Смирнов И.А./

Приложение 1 к
рабочей программе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Направления подготовки/специальности: для всех направлений подготовки / специальностей

Форма обучения: очная

Вид профессиональной деятельности: (В соответствии с ФГОС ВО)

Кафедра: «Физическое воспитание»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Состав: 1. Паспорт фонда оценочных средств

2. Описание оценочных средств

Составители:

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков

Доцент кафедры «Физическое воспитание», доц., к.п.н. М. А. Семенова

Москва, 2021 год

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФГОС ВО ***Направления подготовки:*** 1) Индекс компетенции **УК-7**: **01.03.02** Прикладная математика и информатика, **08.03.01** Строительство, **09.03.01** Информатика и вычислительная техника, **09.03.02** Информационные системы и технологии, **09.03.03** Прикладная информатика, **10.03.01** Информационная безопасность, **11.03.01** Радиотехника, **13.03.01** Теплоэнергетика и теплотехника, **13.03.02** Электроэнергетика и электротехника, **13.03.03** Энергетическое машиностроение, **15.03.05** Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства, **16.03.03** Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, **18.03.02** Энерго- и ресурсосберегающие процессы химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, **20.03.01** Техносферная безопасность, **21.03.01** Нефтегазовое дело, **22.03.01** Материаловедение и технологии материалов, **23.03.02** Наземные транспортно-технологические комплексы, **23.03.03** Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, **27.03.01** Стандартизация и метрология, **27.03.02** Управление качеством, **27.03.04** Управление в технических системах, **27.03.05** Инноватика, **29.03.03** Технология полиграфического и упаковочного производства, **29.03.04** Технология художественной обработки материалов, **38.03.01** Экономика, **38.03.02** Менеджмент, **38.03.03** Управление персоналом, **38.03.04** Государственное и муниципальное управление, **38.03.05** Бизнес-информатика, **42.03.01** Реклама и связи с общественностью, **42.03.02** Журналистика, **42.03.03** Издательское дело, **54.03.01** Дизайн 2) Индекс компетенции **ОК-8**: **15.03.01** Машиностроение, **15.03.02** Технологические машины и оборудование, **15.03.03** Прикладная механика, **19.03.01** Биотехнология опасность 3) Индекс компетенции **ОК-7**: **15.03.04** Автоматизация технологических процессов и производств ***Специальности:*** 4) Индекс компетенции **УК-7**: **08.05.01** Строительство уникальных зданий и сооружений, **10.05.03** Информационная безопасность автоматизированных систем, **11.05.01.** Радиоэлектронные системы и комплексы, **18.05.01** Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий, **21.05.04** Горное дело, **23.05.01** Наземные транспортно-технологические средства, **54.05.03.** Графика 5) Индекс компетенции **ОК-9**: **15.05.01** Проектирование технологических машин и комплексов
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **универсальную и общекультурные компетенции**:

№	КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технология формирования компетенций	Форма оценочного средства**	Степени уровней освоения компетенций
	ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
1	**УК-7**	***Способен*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	**знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **уметь:** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа	Р, Т, ТТ,	**Базовый уровень** Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Повышенный уровень** **-** способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения
2	**ОК-8**	***способностью*** *использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*				
3	**ОК-7**	***способностью*** *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*				
4	**ОК-9**					

						работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Приложение 2
к рабочей программе

Перечень оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Успешная защита реферата оценивается в 10 баллов.	Темы рефератов
2	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося. Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла).	Фонд тестовых упражнений
3	Тестирование по теории (ТТ)	Комплекс вопросов, позволяющих определить уровень освоения теоретического материала. Обучающемуся предлагается 4 вопроса. Каждый правильный ответ оценивается в 10 баллов.	Фонд тестовых вопросов

Приложение №3
к рабочей программе

Структура и содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по всем направлениям подготовки / специальностям

n/n	Раздел	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов					Формы аттестации	
				Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	РГР	Рефер.	К/р	Э	З
1	Практический	2	1-17		68							+			+
2	Практический	3	1-17		68							+			
3	Практический	4	1-17		68							+			
4	Практический	5	1-17		68							+			
5	Практический	6	1-14		56							+			
	Всего часов по дисциплине				328							Один реферат в семестр			З

Приложение №4
к рабочей программе

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
	РЕЗУЛЬТАТ									
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
9. Рывок гири: юноши 16 кг; девушки 12 кг (кол-во раз)	10	15	20	30	40	2	4	6	9	12
10. Толчок гирь по 16 кг двумя руками (кол-во раз)	5	7	10	13	18	-	-	-	-	-
Наклоны с гирей 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	6	9	12	15	20
11. Приседание 1 раз со штангой на плечах (% от собственного веса)	65	70	75	80	85	35	40	45	50	55
12. Рывок штанги классический 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45
13. Толчок классический (% от собственного веса в кг.)	50	55	60	65	70	30	35	40	45	50
14. Тяга становая 1 раз (% от собственного веса в кг.)	55	60	70	80	90	45	50	55	60	65
15. Жим лежа 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45

Примечание: Начало проведения тестовых упражнений – не ранее 30 дней до начала зачетно-экзаменационной сессии. Студент самостоятельно выбирает, какие виды и количество тестов выполнять.

Приложение №5
к рабочей программе

Тесты спортивно-технической подготовленности

Специализация «Баскетбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13
6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15

Специализация «Волейбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40
2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35
3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7
4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
5. Передачи мяча в паре на время (сек)	80	90	100	110	120	60	70	80	90	100
6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	9 из 10	2 из 8	3 из 8	4 из 8	5 из 8	6 из 8
8. Подача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	3 из10	4 из10	5 из10	6 из10	7 из10
9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
10. Передача мяча через сетку в парах (раз)	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35

11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	2 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
12. Подача любым способом до первой ошибки (раз подряд)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

Специализации «Мини-футбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	**4**	**6**	**8**	**10**	**2**	**4**	**6**	**8**	**10**
1. Удары по неподвижному мячу (количество попаданий в ворота из 10 попыток). Юноши с 20м, девушки с 15м[1].	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
2. Удары по мячу в цель после ведения (сек)[2].	6,7	6,6	6,5	6,3	6,2	7,5	7,3	7,0	6,9	6,8
3. Передачи мяча на быстроту и точность выполнения (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 сек, девушки за 40 сек.[3]	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
4*. Бросок мяча рукой в ворота 1,5м(юн)/2,0м(дев) (количество попаданий)[4].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
5*. Удары по мячу с полулёта (количество попаданий из 10 ударов)[5].	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
6*. Ловля или отбивание мяча с 10м (раз из 10 ударов)[6].	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9

***** - нормативы вратаря

Правила выполнения тестов

[1] - Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху;

[2] - От стартовой точки, расположенной на лицевой линии, расставлены 4 стойки: первая - в 8м от стартовой точки, последующие - в 4 м друг от друга. После обводки стоек (с расстояния не менее 10м от линии ворот) выполняется удар в ворота, разделённые по вертикали на три

части для юношей и на две части для девушек. Надо попасть в одну из боковых частей по указанию преподавателя. Засчитывается лучшая из 5 попыток. Если мяч не попал в выбранную часть ворот, то попытка не засчитывается;

[3] - Выполнить 10 ударов низом по неподвижному мячу в ворота из стоек шириной 1,5 м поочерёдно вправо и влево. Ворота размечаются на расстоянии 14м от центра площадки. Мячи располагаются вдоль средней линии площадки на расстоянии 1м друг от друга, симметрично по отношению к центру;

[4] – Бросок производится с шага в пределах штрафной площади. Необходимо попасть в ворота из стоек шириной 1,5м для юношей и 2,0м для девушек. Ворота расположены на противоположной лицевой линии (двое ворот в углах, одни ворота в середине). По три броска в каждые ворота и десятый бросок в любые ворота. Попадания суммируются.

[5] – Удар наносится из пределов штрафной площадки. Мяч направляется в ворота на противоположной половине площадки. После удара мяч должен пересечь линию ворот не касаясь половины площадки, с которой был произведен удар;

[6] – Пять ударов по неподвижному мячу, пять ударов сходу (бьющий игрок начинает ведение с расстояния 15м до ворот). Удары выполняют полевые игроки, из числа занимающихся.

Приложение №6
к рабочей программе

Примерные темы рефератов

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.
6. Двигательные и оздоровительные системы.
7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.
9. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.
11. Правила игры (в виде спорта).
12. Технико-тактическая подготовка (в виде спорта).
13. История возникновения (вида спорта).

и др.

Приложение №7
к рабочей программе

Фонд тестовых вопросов для оценки освоения теоретического материала

Блок №1.
Физическая культура в системе общефизических ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе. Методика организации и проведения занятий по оздоровительной физкультуре (на примере аэробики)
Вопросы:

1. Определение Физической культуры
2. Определение физического воспитания
3. ФКиС – социальные функции
4. Физическое совершенство – определение
5. Общие задачи Физического воспитания
6. Основные показатели состояния ФК в обществе
7. ФВ – задачи
8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – определение
9. ППФК личности – определение
10. Что такое профессиональная работоспособность
11. Ключевые профессионально значимые функции (КПЗФ) – определение
12. Общеприкладная функция
13. Определение оздоровительной аэробики
14. Какие уровни интенсивности выделяют в аэробике
15. Какие компоненты содержит основная часть оздоровительной аэробики
16. Урочная форма оздоровительной аэробики, ее составляющие части
17. Что в себя включает подготовительная часть урока
18. Что в себя включает основная часть урока
19. Что в себя включает заключительная часть урока
20. Цели подготовительной части урока
21. Цели основной части урока
22. Цели заключительной части урока
23. Аэробика – низкой интенсивности (пределы ЧСС)
24. Аэробика средней интенсивности (пределы ЧСС)
25. Аэробика высокой интенсивности (пределы ЧСС)

Блок №2

Рациональное питание – здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Вопросы:

1. Показатели утомления
2. Главный принцип рационального питания
3. Что называется энергией основного обмена веществ
4. В чем измеряется расход энергии
5. Какое питание называют рациональным
6. Что является основными пищевыми веществами
7. В каком соотношении находятся основные пищевые вещества
8. Субъективные показатели контроля и самоконтроля
9. Объективные показатели контроля и самоконтроля
10. Определение приспособляемости ССС к физическим нагрузкам - формула
11. Определение развития мускулатуры плеча – формула
12. Определение жизненного индекса – формула
13. Определение силового индекса - формула
14. Показатели развития физических качеств
15. Мышечная сила – определение
16. Быстрота – определение
17. Ловкость – определение
18. Гибкость – определение
19. Значение мышечной силы
20. От чего зависит быстрота
21. От чего зависит ловкость
22. От чего зависит гибкость
23. Основная функция утренней гигиенической гимнастики
24. Принципы, по которым строятся утренняя гимнастика
25. Оздоровительный бег и его преимущества

Блок №3

Основные правила закаливания. Значение рационального питания. Факторы, влияющие на рациональное питание. Значение группы крови человека.

Вопросы:

1. Основное условие проведения самомассажа
2. Закаливание - определение
3. Основные правила закаливания
4. Значение рационального питания
5. Какие факторы влияют на рациональное питание
6. Значение белков в питании
7. Значение жиров в питании
8. Значение углеводов в питание
9. Значение витаминов в питание

10. Основные минеральные вещества в питание
11. Значение натрия в питание
12. Значение калия в питание
13. Значения кальция в питание
14. Значения фосфора в питание
15. Какие группы крови выделяют при нарушении в организме при непереносимости и несовместимости продуктов
16. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 1 группа
17. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 2 группа
18. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 3 группа
19. Какие нарушения в организме при непереносимости и несовместимости продуктов – 4 группа
20. Что такое наша группа крови
21. Особенности рациона при 1 группе
22. Особенности рациона при 2 группе
23. Особенности рациона при 3 группе
24. Особенности рациона при 4 группе
25. Правила рационального питания

Блок №4

Двигательный режим в период экзамеционных сессий и напряженных умственных нагрузок. Распределение предрасположенности к видам спорта, физическим упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы

Вопросы:

1. Виды организации отдыха в период больших умственных нагрузок
2. Восстановительные мероприятия при напряженной умственной работе
3. Хроническое утомление – определение
4. Переутомление - определение
5. Основные признаки переутомления
6. Отдых - определение
7. Методы стимуляции умственной деятельности
8. Что в себя включает дыхательная гимнастика
9. Что в себя включают общеразвивающие упражнения
10. Что в себя включает упражнения для вестибулярного аппарата
11. Что в себя включают специальные физические упражнения

12. Что в себя включают внешние воздействия
13. Вариант восстановления
14. Распределение предрасположенности к видам спорта ,физическим упражнениям и восстановительным упражнениям в зависимости от типа человека, исходя из его генетической природы. Типы людей на воздействия разного рода
15. «1 тип» - характеристика
16. «2 тип» - характеристика
17. «3 тип» - характеристика
18. «4 тип» - характеристика
19. «5 тип» - характеристика
20. «6 тип» - характеристика
21. «7 тип» - характеристика
22. «8 тип» - характеристика
23. Стретчинг – определение
24. Обязательные правила выполнения упражнений стретчинга
25. Пост-стретчинг – определение

Приложение №8
к рабочей программе

Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать 50 баллов (из одного или нескольких модулей)

Учебный модуль

Учебные занятия

Количество посещений	Баллы
1 занятие	2
≥25 занятий	50

Выполнение теоретической работы[1]

Вид работы	Баллы
Реферат	10
Тестирование	40

Выполнение тестов физической подготовленности[2]

За каждый тест можно получить от 2 до 10 баллов. Суммарно - не более 30 баллов.

[1] *Только для студентов, освобожденных от занятий на длительный срок (от 60 дней) и студентов СМГ*

[2] *Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие **не менее 15** занятий или занимавшиеся в фитнес-клубах в течение 3-х и более месяцев (с начала текущего семестра)*

Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

Результат в 1 виде спорта	Баллы
Участие	5
3 место	10
2 место	15
1 место	20

Выполнение норм ГТО[3]

Результат	Баллы
Бронза	25
Серебро	35
Золото	50

[3] *Учитываются результаты, показанные в текущем семестре. Подтверждается данными Москомспорта*

Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное или спортивное направление

Участие в научно-практической конференции – 20 баллов

Участие в написании научной статьи – 30 баллов

Модуль самостоятельной работы

Посещение фитнес-клубов, сторонних спортивных клубов и т.д. [5]

Период занятий в течение текущего семестра	Баллы
От 1 до 3 месяцев	6
> 3 месяцев	10

Участие во внешних соревнованиях[6]

Результат в 1 виде спорта	Баллы Всероссийские/ Международные
3 место	15/30
2 место	20/40
1 место	25/50

[5] *Требуется подтверждающий документ*

[6] *Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании. Учитываются только всероссийские и международные соревнования.*